

SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

La alimentación se conforma en base a todas las comidas del día.

Realizamos algunas sugerencias a fin de dar una adecuada complementación al menú escolar.

1.- Desayuno: Es importante que sea completo y variado. Debe incluir lácteos (leche, yogur, etc.), cereales (pan, galletas, cereales, etc.) y fruta (zumos naturales, fruta fresca, macedonia, etc.).

2.- Media mañana: Será un complemento que no debe restar apetito para la comida del mediodía. Se sugiere la toma de fruta natural, lácteos o un bocadillo pequeño, evitando la bollería industrial o dulces.

3.- Comida: El menú del comedor escolar garantiza aproximadamente el aporte de un 30-35% de las necesidades diarias de energía. Basándonos en las proporciones recomendadas por la OMS (50-60 % de la energía aportada por Hidratos de Carbono, un 30-35% por las grasas y un 10-15% de las proteínas).

4.- Merienda: No debe ser excesiva en cantidad y debe ser variada. Aconsejamos lácteos, fruta natural o bocadillo de tamaño adecuado.

5.- Cena: Debe complementar el menú del mediodía, por lo que es de gran utilidad conocer el menú del comedor escolar.

Por último, estimulen a sus hijos para que realicen ejercicios físicos o practiquen algún deporte, con el fin de evitar el sedentarismo.

QUEREMOS DESTACAR QUE SERINCO RESTAURACIÓN NO TRABAJA LA COMIDA TRANSPORTADA. TODOS NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS EN LOS PROPIOS CENTROS, CON MATERIAS PRIMAS DE PRIMER NIVEL Y POR PERSONAL ALTAMENTE CUALIFICADO.