

# menú abril

LUNES

Menú revisado por  
Lourdes Casado Osuna.  
Diplomada en Nutrición  
Humana y Dietética.  
Núm. Socio:  
ADUNDA AND-00221

3

10

Puré de alubias  
Revuelto de York  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta

17

24

MARTES

4

11

Sopa de fideos  
Flamenquines  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

18

25

MIÉRCOLES

5

12

Arroz con pollo  
Bacalao con tomate  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

19

26

JUEVES

6

13

20

27

VIERNES

7

14

21

28

INFANTIL

PROYECTO BUHO

Fuente de energía

## El desayuno

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico. Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno. La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías. Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por 1 lácteo, 1 cereal, 1 fruta o zumo natural y 1 elemento proteico.



Un buen desayuno: 1 yogurt natural

zumo natural de naranja

tostada con jamón