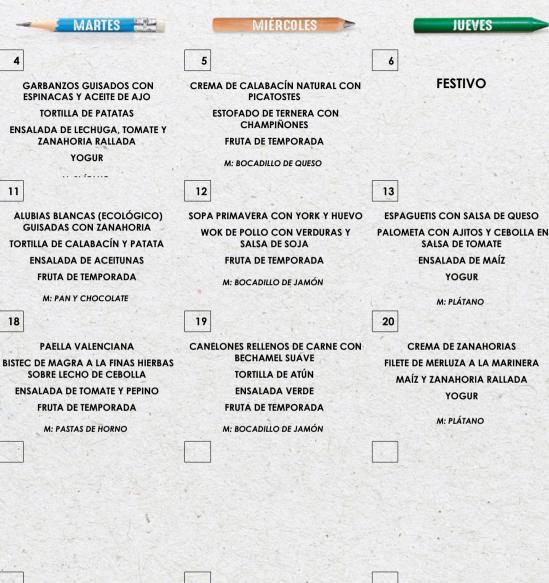
AULA ESCOLA EUROPEA - Primària, 1° i 2° E.S.O.

Diciembre - 2018











Compromiso 100%

Aceite de oliva



Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada





"Comer una vez al dia en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



Fruta fresca y hortalizas

Leche

o derivados







Respeta el patrón de h





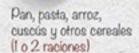




Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

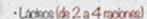


SEMANAL

Proteina

(Carnes, pescado, huevos o legumbres)





- · Frutos secos, semillas y aceitunas (lo2 raciones)
- · Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- · Hierbas, especias, ajo y cebolla

- · Patatas (hasta 3 raciones)
- · Carne roja (máximo 2 raciones)
- · Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- · Came blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- · Husuns (de 2 a 4 moinnes)
- · Dulces (hasta 2 raciones)



	SI HEMOS COMIDO	PODEMOS CENAR
	Cereales, féculas o legumbres	- Hortalizas crudas o legumbres cocidas
	Verduras	- Cereales o féculas
	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	- Pescado o carne magra
	Fruta	- Lácteos o fruta
	Lácteos	- Fruta



