

PROYECTO “Almuerzo saludable en el cole” Y TÚ... ¿CÓMO COMES?

PRODUCTOS ACONSEJADOS CONSIDERADOS SALUDABLES

LÁCTEOS

Yogur bebible o no, brick de leche, queso, quesitos, kéfir.

PROTEÍNAS

Embutido, huevo duro, atún.

FIBRA / VITAMINAS

Fruta, verdura, (tomates Cherry, palitos de zanahoria hummus, encurtidos sin hueso) frutos secos pelados (evitamos ensuciar y las posibles alergias de otros)

CARBO HIDRATOS

Pan, palitos de pipas, tortitas de maíz, trigo, arroz o legumbre.

Ocasionalmente algún postre casero.

PRODUCTOS DESACONSEJADOS CONSIDERADOS NO SALUDABLES

Se recomienda evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o sal, ya que son productos con muchas calorías y favorecen el sobrepeso o la obesidad como es el caso de patatas fritas gusanitos y similares, bebidas carbonatadas (Coca-Cola, etc.), golosinas, zumos envasados, bollería industrial.