

SOY MASSANA



www.ausolan.com



Y OS AYUDARÉ EN TODO LO QUE PUEDA

Soy consciente de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que tomáis en el cole.

RECOMENDACIONES: merienda y cena

En relación al resto de las comidas del día, es importante complementar con la cena y merienda la comida servida en el centro, evitando repetir los alimentos tomados en el colegio.

El momento de la merienda puede ser utilizado para incluir alimentos como frutas, lácteos o bocadillos. Es importante recordar que debe aportar, aproximadamente, el 10-15% de las necesidades de energía diarias.

Se debe promocionar la "cena en familia" ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables: mayor consumo de frutas, verduras y, por consiguiente, mayor contenido en nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.).

No debemos olvidar que el momento de la comida es un acto social y un hecho cultural que favorece la conversación y esto repercute en una mejora de los conocimientos sociales y nutricionales.

Su aporte a las necesidades de energía diarias debe ser aproximadamente del 25-30%.

	COMIDA AUSOLAN	CENA
1º PLATOS	Pasta, arroz, legumbre Verdura	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º PLATOS	Carne Pescado Huevo	Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN	Verdura Patata	Verdura fresca, verdura cocida o patata Verdura fresca o verdura cocida
POSTRES	Yogur o derivados Fruta	Fruta Yogur o derivados

CENTRAL: Crta. Madrid-Irún, km 244 · Complejo Gala Naves 313-316 · BURGOS 09007 · Tel.: 947 47 14 30
 DELEGACIONES: C/ Propano nº12 bajo · Polígono Industrial San Cristobal · VALLADOLID 47012 · Tel.: 983 47 36 66
 C/ Santa María de la Estrella, 5 · SAN ASENSIO 26340 (La Rioja) · Tel.: 941 45 76 50



www.ausolan.com