

### Recomendaciones a las familias para complementar con la comida del colegio.

**Desayuno:** (Admite una oferta variada de alimentos). Debe incluir:

- Un lácteo: leche, yogur, queso fresco...
- Un alimento rico en hidratos de carbono complejos: pan, cereales sin azúcar, tostadas, etc.
- Una grasa de complemento: aceite de oliva,
- Tomate con tostada, aguacate, o fruta de elección sobre zumo de fruta natural (se puede servir).
- En ocasiones puede incluir alimentos proteicos (como una loncha de pavo...)

**Media mañana:** Puede tomarse como complemento a los alimentos ingeridos en el desayuno (se pueden tomar uno de los siguientes):

- Una pieza de fruta.
- Un yogur.
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico (como un bocadillo de pan y queso...)

**Merienda:** Puede incluir:

- Una pieza de fruta.
- Un lácteo.
- Un bocadillo de pan y un alimento proteico variado de un día a otro.

La merienda no debe ser excesiva, para que tengan apetito a la hora de la cena. Se evitará que la merienda este constituida por bollos, "chucherías" ...

**Cena:** Se elegirá en función de los alimentos que haya tomado a lo largo del día. Por ello es importante que los padres conozcan el **Menú Escolar**. Y podrá estar compuesta por:

- Primer plato formado por verdura, puré o sopa.
- Segundo plato formado por un alimento proteico (carne, pescado o huevos). Según lo tomado en la comida, para no repetir el alimento.
- Guarnición de ensalada o verdura (dependerá del primer plato)
- Fruta, pan y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de ir a dormir se puede tomar un complemento de un lácteo si no ha tomado todos los que debería al día.

**La "merienda-cena":** Puede ser aceptable si se realiza de forma ocasional y en ella se incluyen alimentos variados y con alto nivel nutritivo.