

Diviértete con la pirámide nutricional!

Paponata sube y baja la pirámide nutricional a diario, y va picoteando en cada escalón en función de su valor alimenticio. Ella ha aprendido a combinar los alimentos para tener una dieta saludable. ¿Quieres aprender? Es muy fácil:

En el PRIMER escalón, tenemos los alimentos que debemos tomar todos los días, varias veces: cereales y derivados (pasta, pan, arroz)

En el SEGUNDO, muy importante tomar de 2 a 3 piezas de fruta al día. Y no os olvidéis de la leche, el queso y/o el yogur, que nos ayudan a crecer y a tener los huesos sanos y fuertes.

Dos raciones de los alimentos que están en el TERCER escalón: pescado, carne, verdura, huevos...

Y por último, en lo alto de la pirámide, tenemos los alimentos que debemos tomar muy, muy, muy de vez en cuando...dulces, bollería, helados, refrescos...



¡VAMOS A COMER AL COLEEEEEEEEEEEEE con el menú de Paponata!





TODOS LOS ALIMENTOS SON BUENOS, COMBINALOS BIEN Y HAZ MUCHO EJERCICIO. MUÉVETE !!!



guía

para una vida sana y laaaaaaarga!

La gallina Paponata es la envidia del corral, es la más fuerte y sana y suma en cada piernapio un montón de años. ¿Quieres estar sano y vivir muchos, muchos años? Sigue sus consejos

1. Procura hacer 5 comidas al día: Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

2. Bebe mucha agua, cuanta más mejor!!!
A tu cuerpo no le gustan nada los refrescos azucarados

3. Haz deporte y diviérteteeeeee!!!
No abuses de la tele, del ordenador y de la consola, eh??? A mover tus piernapioos, tu cuerpo necesita moverse!

4. Come sano, es fácil y divertido!!
Juega a combinar los alimentos cada día.

calendario

OCTUBRE							
S.	L	M	M	J	V	S	D
01				1	2	3	4
02	5	6	7	8	9	10	11
03	12	13	14	15	16	17	18
04	19	20	21	22	23	24	25
01	26	27	28	29	30	31	1

NOVIEMBRE							
S.	L	M	M	J	V	S	D
02	2	3	4	5	6	7	8
03	9	10	11	12	13	14	15
04	16	17	18	19	20	21	22
01	23	24	25	26	27	28	29

DICIEMBRE							
S.	L	M	M	J	V	S	D
02	30	1	2	3	4	5	6
03	7	8	9	10	11	12	13
04	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

CEIP Juan Fernández Latorre

1^{er} Trimestre, curso 2015-2016

menú semanal

APORTE NUTRICIONAL	Semana 01	Semana 02	Semana 03	Semana 04
	765,5 Kcal	761,5 Kcal	757,1 Kcal	772,5 Kcal
	33,6 g Proteínas	37,4 g Proteínas	34,8 g Proteínas	33,5 Proteínas
	22,7 g Lípidos	22,1 g Lípidos	18,1 g Lípidos	21,5 g Lípidos
	106,8 g Glúcidos	103,4 g Glúcidos	113,7 g Glúcidos	111,2 g Glúcidos

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	Crema de calabacín Lomo de sajonia con patatas Petit-Suisse	Sopa a la jardinera Pollo guisado con arroz Fruta	Espaguetis con tomate Merluza orly con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Tortilla española con ensalada de tomate y atún Yogur	Arroz con salchichas Albóndigas caseras con patatas y verduritas Fruta
02	Sopa de espinacas Milanesa de pollo con patatas Yogur	Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta	Crema de zanahoria Guiso de ternera Melocotón en almíbar	Potaje de garbanzos Pollo asado con judías Fruta	Macarrones a la boloñesa Calamares en salsa con patatas y verduritas Fruta
03	Lentejas caseras Paella mixta de pollo y gambas Fruta	Sopa de pollo con verduras Lasaña de atún Yogur	Judías con ajada Tortilla paisana con ensalada Fruta	Alubias con jamón Estofado de carne Yogur	Espaguetis con beicon Guiso de bacalao con verduritas Fruta
04	Arroz con atún Hamburguesa casera con brécol Chocolatina	Caldo gallego Pizza de jamón y queso con ensalada Fruta	Crema de verduras Milanesa a la napolitana con arroz Yogur	Tortellinis con tomate Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta	Sopa de cuscús con picadillo de jamón Estofado de pollo con verduras Yogur