



MERENDAS SAUDABLES PARA O CENTRO ESCOLAR:

Os centros escolares fomentan unha alimentación saudable tanto dende o comedor escolar como na parte educativa. Por iso, dende o centro proporcionase unha guía con diferentes alternativas saudables para incluír na inxesta de media mañán.

Cabe prestar especial atención a enorme variedade dentro dun grupo de alimentos, xa que nun mesmo grupo pode haber opcións máis ou menos saudables (Táboa 1).

A continuación indícanse diferentes alternativas saudables e variadas para os 5 días lectivos da semana:

LUNS



FROITA

- Froita enteira e fresca (de tempada)
- Macedonia de froita (natural)

MARTES



LÁCTEO

- Leite enteira (Brick)
- logur natural
- Kéfir natural (bebible)
- Queixo fresco (batido) / Requeixo

MÉRCORES



BOCADILLO

- Pan de calidade (integral)
- Patés vexetais
- Queixo fresco, atún
- Crema de cacahuete (sen azucre)

XOVES



DOCES

- Galletas caseiras
- Froitos secos
- Picos integrais
- Tortitas de cereais (integrais, sen azucre)
- Chocolate 85% de cacao

VENRES



LIBRE

- *Repetir algunha das opcións dos días anteriores.
- Ou combinación de varias.

Táboa 1: Opcións saudables e non saudables nos diferentes grupos de alimentos.

	SAUDABLE	NON SAUDABLE
FROITA	<ul style="list-style-type: none"> -Fresca e de tempada -Macedonia natural 	<ul style="list-style-type: none"> -Zumes
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> -Leite enteira (brick) -logur natural -Kéfir natural (bebible) -Queixo fresco (batido) / requixo 	<ul style="list-style-type: none"> -logur de sabores -Bebibles de sabores -“Quesitos” / Queixo de untar
BOCADILLOS	<ul style="list-style-type: none"> -Pan integral -Patés vexetais (humus, guacamole) -Verduras (crudités) -Ovo, atún, mozzarella fresca 	<ul style="list-style-type: none"> -Pan blanco -Embutidos -Cacaos azucrados
LIBRE	<ul style="list-style-type: none"> -Galletas caseiras -Doces caseiros (con ingredientes de calidad) -Froitos secos e semillas -Tortitas de cereal integral (sen azucre) -Chocolate 85% de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> -Galletas procesadas -Doces e bollería -Chocolates azucrados -Patacas e snacks salados -Froitos secos fritos / salados

Iria González, Dietista – Nutricionista (Simbiosis, S. Coop. Galega)

Nº de Colegiado: GA00125