



		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	31	1	2	3
LUNES	MARTES	8	9	10
6	7	15	16	17
13	14	22	23	24
20	21	29	30	31
27	28			

## NO TE OLVIDES DE LA MERIENDA

Los niños deben merendar a diario, sobre todo, si realizan actividades extraescolares deportivas que requieren un mayor aporte energético.

Igual que durante el resto de comidas, es preferible que los niños no tengan distracciones y no miren la televisión mientras meriendan.

**LA FÓRMULA DE LA MERIENDA IDEAL ES LA MISMA QUE LA DEL DESAYUNO:**

**lácteo + fruta + cereales**  
 (preferiblemente, cereales integrales y/o pan).



**¿No sabes qué preparar hoy de cena para tus hijos?**  
 Pronto conocerás una herramienta muy práctica para planificar las cenas de forma saludable.

