



JUEVES	VIERNES
30	31
6	7
13	14
20	21
27	28

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

**¿LA CENA?
SIEMPRE
EQUILIBRADA
Y VARIADA**

Los niños deberían ingerir

2-3 raciones de fruta

y

**2 de verduras u
hortalizas al día.**

**ES RECOMENDABLE
UNA PIEZA DE FRUTA
COMO POSTRE EN LA
CENA.**

El consumo de pescado
debería ser de **3-4 veces**
la semana.



Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, www.elgustodecrecer.es
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).

