

MARÇ



MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: **aramark**

ESCOLA:

RECOMANACIONS DEL
**COMITÈ MÈDIC
D'ARAMARK**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:
3	4	5	6	7	
10	11	12	13	14	
17	18	19	20	21	
24	25	26	27	28	
31					

Els caps de setmana i els dies en què el nen no menja a l'escola, **és recomanable que mengi en família** i sense distraccions a taula.

No deixis que miri la televisió mentre menja. Així centrarà la seva atenció en els aliments que comparteix amb la família i donarà la importància adequada al moment de l'àpat.

Acompanya els àpats amb **aigua**.

El menjar dels teus fills ha d'incloure les **racions adequades dels aliments previstos a la piràmide nutricional**.

Feu esport en família. És important que vosaltres, els pares, doneu exemple als vostres fills practicant activitats físiques amb ells.

A l'escola, els menús estan supervisats pel Departament de Nutrició d'ARAMARK. S'elaboren amb **criteris d'equilibri nutricional, salut i varietat**. El nen ha de fer cinc àpats al dia. La família ha de conèixer el que ha ingerit a l'escola per complementar la dieta diària i cobrir les recomanacions de nutrients.

Guanya aquesta Tablet!



Dóna'ns la teva opinió
Entra a www.elgustodecrecer.es i participa-hi.
La teva opinió té premi!

