



Etapas de Educación Primaria - Primer tramo (6 a 8 años)

- Es clave mantener el hábito de desayuno completo antes de ir al colegio.
- A esta edad pueden empezar a colaborar en la elección del menú con límites razonables.
- Fomentar que lleven almuerzos saludables al colegio (bocadillo, fruta, yogur bebido...).
- Evitar que sustituyan las comidas por snacks o productos azucarados.
- Ofrecer siempre agua como bebida principal.
- Potenciar la variedad de frutas, verduras, proteínas y cereales integrales.
- Supervisar que el apetito se mantenga estable, pero sin obligar a terminar el plato.

Momento del día	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Desayuno	Leche con cacao + tostada de pan integral con queso fresco	Cereales integrales sin azúcar + yogur natural	Tortita casera de avena con plátano
Almuerzo escolar	Mini bocadillo de jamón serrano + fruta	Actimel + 2 galletas + mandarina	Mini bocadillo de atún + zumo natural
Comida	Arroz con pollo y verduras + fruta	Pasta con atún y tomate natural + yogur	Judías verdes con patata y huevo cocido
Merienda	Batido de frutas natural + pan con crema de cacahuete	Yogur natural con trozos de fruta	Galletas caseras de avena + zumo natural
Cena	Pescado blanco a la plancha + arroz + tomate	Tortilla de espinacas + pan integral	Hamburguesa casera de pollo + puré de calabaza