



Etapa 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

Desayuno

Opción 1

Leche con cacao + tostada de pan integral con queso fresco

Opción 2

Cereales integrales sin azúcar + yogur natural

Opción 3

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