

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres/madres e hijos/hijas en el propio ámbito familiar durante la cena.



Equilibra tu plato



50%
VITAMINAS
· Verduras
· Ensaladas
· Fruta fresca de temporada

25%
PROTEINAS
· Legumbres
· Pescado
· Carne
· Huevos

25%
HIDRATOS DE CARBONO
· Patatas
· Pasta
· Arroz

Alimentos que debemos consumir a diario



Alimentos que debemos consumir a la semana



SI HEMOS COMIDO PODEMOS CENAR

Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta