



EL MENÚ

La merienda

Merendar es muy beneficioso pues provoca que lleguemos con menos hambre a la cena.

Una merienda es muy fácil de preparar, basta con comer una fruta o un yogurt. Nos ayuda a mantenernos más enérgicos, activos y saciados durante el día.

La merienda es una comida necesaria, abstenernos de ella reduce nutrientes. No merendar incrementa el hambre y nos hace comer hasta un 30% más en el horario de la cena.

Una merienda equilibrada nos ayuda a adelgazar, estar menos ansiosos y poder acercarnos más a nuestra meta principal de alimentarnos de forma equilibrada. Merendar mantiene el metabolismo activo, disminuye dolores de cabeza, nos mantiene enérgicos y mejora nuestro estado de ánimo.

Una merienda ideal estaría compuesta por: Frutas, Lácteos, Jugos, cereales, frutos secos, Té. La recomendación es que esté compuesta por algo de proteínas, fibras e hidratos complejos para ayudarnos a mantenernos saciados por más tiempo.

Estar fuera de casa no es una excusa para no merendar, la organización es la clave, preparar meriendas saludables y de fácil acceso el día anterior es una buena técnica.



Javier.gomroj@educa.jcyl.es



Batido de
yogurt 3 E



Pan integral
50 céntimos



Yogurt 50
céntimos



Galletas
avena 2 E



Taza té 1 E



1 vaso leche
50 céntimos



Café con leche
1.5 E



Tortitas de
maíz 1 Euros



Frutos Secos 3 E



Plátano 1 E



Javier.gomroj@educa.jcyl.es

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Alimento 1					
Alimento 2					
Precio					