





Para complementar la alimentación diaria se recomienda :

Un **DESAYUNO** equilibrado ha de estar compuesto por:

LÁCTEO	CEREALES	FRUTA	OTROS
Leche, yogur, queso	Pan, cereales, galletas	Fruta entera, zumo de frutas	Aceite de oliva virgen extra: 2 veces a la semana Miel/mermelada: 2 veces por semana
			

EJEMPLOS

- Leche con cacao, cereales y una manzana
- Yogur, tostada con mermelada y mantequilla y un zumo natural
- Leche con cacao, galletas y una pera
- Pan con queso y aceite de oliva virgen extra, plátano

•El desayuno puede realizarse en una o dos tomas pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana

Un **ALMUERZO DE MEDIA MAÑANA y MERIENDA** podrá estar compuesto por:

LÁCTEO Y/O FRUTA	CEREALES	OTROS
Leche, yogur, queso, etc. Fruta entera o en zumo natural	Pan, cereales, galletas	Fiambre magro, atún, etc.
		

EJEMPLOS

- Yogur, pan con aceite de oliva y jamón serrano.
- Vaso de leche y sándwich con jamón de pavo
- Zumo de naranja con galletas
- Pan con atún y una pera

•Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

Opciones de **CENAS** para completar el resto de las ingestas de día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que **NO** se hayan consumido en la comida.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (Arroz o pasta), fécula (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas o verduras crudas
Verduras	Cereales(arroz, pasta) o fécula
Carne	Pescados o huevo
Pescados	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

•Recordar que la cena ha de ser completa y sobretodo ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Recordaros que Zona Gastronómica S.L forma parte del Colegio Mayor Galileo Galilei situado en la Universidad Politécnica de Valencia con los siguientes servicios a vuestra disposición:

Restaurante a la Carta y Eventos Residencia de estudiantes Servicios de Catering

(Comedor)

Os agradecemos vuestra confianza y colaboración