

GRAMAJE DE CADA ALIMENTO POR RANGO DE EDAD

Verduras

3-12 años
120 gr
13-18 años
200 gr
Guarnición;
80 gr.

Tubérculos

3-12 años
150 gr
13-18 años
200 gr
Guarnición:
100 gr

Cereales

3-12 años
55 gr
13-18 años
65 gr
Guarnición:
25 gr

Legumbres

3-12 años
45 gr
13-18 años
75gr
Guarnición;
30 gr.

Pescados

3-12 años
100 gr
13-18 años
160 gr

Carne Filete

3-12 años
80 gr
13-18 años
120 gr

Carne molida

3-12 años
75 gr
13-18 años
115 gr

Carne guisada

3-12 años
120 gr
13-18 años
200 gr

Aceites

3-12 años
1,2-25g
en guisos y crudos; aceite
oliva virgen, en frituras
aceite girasol alto oleico.
13-18 años
2-35 gr

Huevos

3-12 años
55 gr
13-18 años
110 gr
Guarnición;
45 gr.

Fruta

3-12 años
100-150 gr
13-18 años
150-200 gr

Pan

3-12 años
30 gr
13-18 años
60 gr

Gramaje expresados en peso crudo y neto. En el caso del pan y la futa sería en peso crudo y bruto.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.

Se potencia el consumo de fibra con 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

T.S.D y Nutrición

Malu Ortega Moscoso



Cuida & Quiero (1)