



## ¿CÓMO INTRODUCIR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS EN NUESTROS MENÚS DE FORMA DIVERTIDA?

### Presentarlo de forma divertida y atractiva:

"dibujando" paisajes o figuritas con los vegetales, ofreciendo varias verduras de colores y formas diversas...

### Cambiar el nombre de las verduras

incrementa su consumo entre los niños. Por ejemplo: judías verdes locas, pequeños arbolitos sabrosos...

**Hacer la compra con los niños** es una idea fantástica para involucrarles en la elección de las verduras que desean comer. También mostrarles la amplia variedad de vegetales que existen, animándoles a probar cosas nuevas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>10</b> Coliflor con ajada	<b>11</b> Ensalada de tomate	<b>12</b> Crema de verduras	<b>13</b> Ensalada mixta	<b>14</b> Ensalada Caprese
Tortilla guisada	Huevos a la florentina	Lomo en salsa de champiñones	Gallo al horno	Lubina al horno
<b>17</b> Tricolor de pimientos	<b>18</b> Ensalada verde	<b>19</b> Menestra de verduras a la navarra	<b>20</b> Ensalada Nicoise	<b>21</b> Ensalada de aguacate y tomate
Filetes rusos de ternera caseros	Dorada a la espalda	Filete de pavo a la plancha	Rape al horno	Revuelto de espárragos y queso
<b>24</b> Berenjena asada	<b>25</b> Champiñones al ajillo	<b>26</b> Ensalada de escarola	<b>27</b> Crema de zanahoria	<b>28</b> Espárragos trigueros a la plancha
Lomo a la plancha	Pescadilla al limón	Sepia en salsa romescu	Tostada de atún con vegetales	Tortilla de calabacín y cebolla
<b>31</b> Sopa juliana				
Alitas de pollo al horno				

