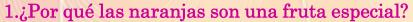
Marzo 2025

LA NARANJA: UN TESORO NUTRICIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS



www.escuelasmontemadrid.es

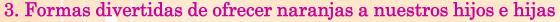
Beneficios y forma de ofrecerlas a los más pequeños de la casa



- Las naranjas tienen su temporada alta entre diciembre y mayo, siendo marzo uno de los mejores meses.
- Ll clima favorable permite una cosecha óptima de esta fruta.



- Ricas en vitamina C, fortalecen el sistema inmunológico.
- Contienen fibra, importante para el sistema digestivo.
- Son jugosas y contienen mucha agua, ayudan a la hidratación.
- Aportan antioxidantes que protegen las células.



- Jugo de naranja natural, sin azúcares añadidos.
- * Rodajas de naranja como snack.
- * En ensaladas de frutas.
- Mezcladas con yogur o en postres caseros.

En definitiva, las naranjas son un tesoro nutricional para niños y niñas, llenas de beneficios esenciales para su crecimiento y salud.







Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA SI COMES	 Pasta, arroz, patata o legumbre Verduras 	 Verdura Patata 	 Carne Pescado Huevo 	1. Lácteo 2. Fruta
SUGERENCIAS PARA LA CENA PUEDES CENAR	 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas Arroz, pasta, patata 	 Verdura o patata. Verdura 	 Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado 	1. Fruta 2. Lácteo o fruta