Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños, además su contenido calórico es tan bajo, que se convierten, junto a la fruta, en la comida perfecta para los niños que tengan tendencia a la obesidad. Pero no sólo son muy útiles para controlar el sobrepeso, también ayudan a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.

El consumo de verduras puede realizarse como mejor convenga, pero siempre es aconsejable seguir una serie de recomendaciones como lavar y desinfectar la verdura que se vaya a consumir, para evitar consumir sustancias que puedan resultar nocivas para el organismo de los niños.

Los beneficios de las diferentes verduras:

Lechuga: Alimento con propiedades laxantes y con una gran cantidad de vitaminas como la A, la C, la B2 y la PP.

Tomate: El tomate en un alimento con propiedades antioxidantes y lleno de vitaminas (A y C) y minerales.

Zanahoria: La zanahoria, como el tomate, es un alimento lleno de antioxidantes y que también es una fuente de vitamina A.

Pimiento: El pimiento es un estimulante gástrico que ayuda a abrir el apetito además de ser un aliado perfecto en la lucha contra las infecciones y llevar una gran cantidad de vitamina A y C.

Pepino: Alimento diurético, perfecto para incluir en la dieta de verano de los niños debido a su alto contenido en agua, que ayuda a prevenir la deshidratación.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA/DINNER RECOMMENDATIONS

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WENESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
			01-03-18 Verdura / Vegetable Pescado / Fish Arroz. / Rice. Fruta / Fruit	02-03-18 Verdura / Vegetable Pavo / Turkey Pasta. / Pasta. Yogur / Yoghurt
05-03-18 Patata / Potato Pescado / Fish Verdura. / Vegetable. Fruta / Fruit	06-03-18 Verdura / Vegetable Huevo / Egg Patata. / Potato. Fruta / Fruit	07-03-18 Verdura / Vegetable Ternera / Beef Pasta. / Pasta. Fruta / Fruit	08-03-18 Verdura / Vegetable Pavo / Turkey Arroz. / Rice. Yogur / Yoghurt	09-03-18 Verdura / Vegetable Cerdo / Pork Patata. / Potato. Fruta / Fruit
12-03-18 Patata / Potato Pescado / Fish Verdura. / Vegetable. Fruta / Fruit	13-03-18 Verdura / Vegetable Pollo / Chicken Pasta. / Pasta. Fruta / Fruit	14-03-18 Verdura / Vegetable Cerdo / Pork Arroz. / Rice. Fruta / Fruit	15-03-18 Pasta / Pasta Huevo / Egg Verdura. / Vegetable. Yogur / Yoghurt	16-03-18 Verdura / Vegetable Pavo / Turkey Patata. / Potato. Fruta / Fruit
19-03-18 Verdura / Vegetable Pescado / Fish Pasta. / Pasta. Fruta / Fruit	20-03-18 Verdura / Vegetable Ternera / Beef Arroz. / Rice. Fruta / Fruit	21-03-18 Verdura / Vegetable Pollo / Chicken Patata. / Potato. Fruta / Fruit	22-03-18 Verdura / Vegetable Pescado azul / Oily fish Patata. / Potato. Fruta / Fruit	23-03-18
26-03-18	27-03-18	28-03-18	29-03-18	30-03-18