

Diferentes ideas de selección de alimentos para los niños:

Con vegetales como brócoli, acelga, choclo, jardinera, chauchas, zapallitos o mezcla de diversas verduras se pueden preparar tortillas o revueltos, budines, tartas, fideos con brócoli con aceite, panqueques o fajitas de verdura a las cuales también se le puede agregar trocitos de pollo y carne, salsa blanca con espinaca o acelga, albóndigas de vegetales, bastoncitos de calabaza, lasagna de vegetales con salsa blanca, ensaladas mixtas, tarta tricolor con acelga, zanahoria y ricota, arroz con atún y arvejas, tomates rellenos con arroz, zapallitos rellenos con verduras, entre otras.

En cuanto a las ideas de desayunos y meriendas para niños, podemos mencionar:

- 1 vaso de leche con 1 taza de cereales para desayuno
- 1 vaso de leche con dos cucharaditas de cacao y 2 vainillas
- 1 pote de yogurt con 1 rebanada de pan
- 1 vaso de yogurt líquido con 1 rebanada de pan con queso untable
- 1 vaso de leche con un sándwich de queso
- 1 vaso de leche con 1 porción de bizcochuelo de vainilla
- 1 vaso de leche con cacao con 1 alfajorcito de maicena
- 1 pote de yogurt con cereales para desayuno
- 1 sándwich de queso con un vaso de fruta exprimido
- Ensalada de frutas con 2 vainillas
- 1 vaso de leche con chocolate con 3 galletitas dulces tipo Vocación