
¿Qué comemos mañana?



Las prisas de nuestra vida actual, el trabajo, los niños. A veces se nos hace cuesta arriba pensar que ponemos mañana para comer. Y más cuando tenemos niños.

La alimentación de nuestros hijos es un tema que nos preocupa mucho. Que tengan una nutrición adecuada es fundamental para crecer bien. Y tienen que aprender a tener unos hábitos alimentarios correctos para estar sanos.

Por ello, en nuestra sección de '[COCINANDO EN FAMILIA](#)' os hemos preparado algunos ejemplos de [menús semanales](#), con nutrientes equilibrados a lo largo del día y con [recetas de cocina](#) basadas en la dieta mediterránea, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar.

Os los vamos a presentar como menús estacionales, para consumir productos de temporada. Pero ya sabes, itú eliges qué comer mañana, tú cocinas!

Si quieres indagar un poco más [pincha aquí...](#)