

---

## Menú semanal de Invierno 2



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 '[COCINANDO EN FAMILIA](#)' seguimos preparando 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!

En invierno apetece calentito, pero hay también una gran variedad de verduras, frutas y hortalizas. Si quieres un menú para la semana, vamos con el [segundo de este invierno...](#)