

## Menú de temporada: ¡Llegó la Primavera!



Ha llegado la primavera. Con ella, también cambian nuestras preferencias a la hora de comer. Apetecen alimentos frescos, ligeros,... que nos den energía y vitalidad.

Empiezan a aparecer en los puestos de los mercados, verduras y frutas de temporada. ¡Se nos van los ojos detrás!

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. ¿Qué mejor momento para empezar?

Y a pesar de las prisas del día a día, este tipo de alimentos es de fácil preparación. Saludables y fáciles de cocinar. ¿Qué más se puede pedir? Y más cuando tenemos niños.

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, ¡tú eliges qué comer mañana, tú cocinas!

En esta ocasión, os presentamos como sugerencia, nuestro primer menú primaveral, con gran variedad de verduras, frutas y hortalizas. Si quieres un menú para la semana, [aquí puedes obtenerlo...](#)

