



## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>- Día 2 - Pescado en salsa con menestra de verduras Fruta y pan</i>	<i>- Día 3 - Sopa de estrellitas Tortilla de patata con lechuga Lácteo y pan</i>	<i>- Día 4 - Guisantes salteados con jamón Pescado a la plancha Fruta y pan</i>	<i>- Día 5 - Arroz con pavo y verduritas Fruta y pan</i>	<i>- Día 6 - Ternera a la plancha con ensalada de tomate Lácteo y pan</i>
<i>- Día 9 - Sopa de fideos Revuelto de huevos con calabacín y zanahoria Fruta y pan</i>	<i>- Día 10 - Judías verdes rehogadas Pescado rebozado casero Lácteo y pan</i>	<i>- Día 11 - Filete de pollo a la plancha con arroz rehogado con cebollita Fruta y pan</i>	<i>- Día 12 - Verduras salteadas Pescado al horno con patata cocida Fruta y pan</i>	<i>- Día 13 - Pechuga de pavo a la plancha con ensalada y queso fresco Fruta y pan</i>
<i>- Día 16 - Filete de ternera a la plancha con patata panadera Lácteo y pan</i>	<i>- Día 17 - Arroz con salmón y verduras Fruta y pan</i>	<i>- Día 18 - Ensalada variada Pescado a la plancha Fruta y pan</i>	<i>- Día 19 - Sopa de fideos Salchichas frescas de cerdo al horno Lácteo y pan</i>	<i>- Día 20 - Menestra de verduras Tortilla francesa Fruta y pan</i>
<i>- Día 23 - Filete de pollo con guarnición de guisantes Fruta y pan</i>	<i>- Día 24 - Judías verdes rehogadas con ajito Revuelto de huevos Lácteo y pan</i>	<i>- Día 25 - Ragout de pavo en salsa con patata cocida y verduras Fruta y pan</i>	<i>- Día 26 - Tortilla de patata con ensalada de canónigos Fruta y pan</i>	<i>- Día 27 - Verduritas a la plancha Cinta de lomo fresca Lácteo y pan</i>
<i>- Día 30 - Pescado en salsa con ensalada y patata cocida Fruta y pan</i>	<i>- Día 31 - Sopa de verduras Pollo al horno Fruta y pan</i>			

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Durante los **primeros meses** de vida (0-6 meses) la **leche materna** a demanda es el **alimento ideal** para el niño, ya que le aporta en cantidades suficientes, todos los nutrientes necesarios. Esto ayuda a la prevención del sobrepeso.

Enseñe a su hijo buenos hábitos alimentarios desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos:

- Ofrézcale alimentos variados.
- No sobrealimente al bebé.
- No añada miel o azúcar a los sus biberones y frutas.
- No agregue sal a su comida. Si lo hace, que sea sal yodada.

En la etapa preescolar y escolar:

- Adapte su horario a la comida familiar.
- **Evite los "picoteos"** entre horas, sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, patatas fritas).
- Evite darle o negarle determinados alimentos como premio o castigo.
- Acostúmbrele al agua como bebida, en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.
- Proporciónele una dieta variada rica en verduras y frutas.
- Fomente el **ejercicio físico regular**.
- Limite el tiempo que el niño pasa frente al televisor a **menos de dos horas diarias**.
- Evite llevarle a sitios de comida rápida.
- A partir de los cinco años seleccione lácteos semidesnatados, pues contienen los mismo nutrientes y menos grasa.
- Desde el primer día de clase, acostumbre a su hijo a tomar un buen desayuno.
- Cocine con poca grasa y evite las frituras.
- Elija siempre la carne que no tenga grasa visible.
- Enseñe a sus hijos a **comer despacio y sin distracciones** (TV, videojuegos, etc.).
- Enseñe a su hijo a comer con **moderación y variedad**: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.
- Toda la familia debe implicarse en la práctica de los buenos hábitos alimentarios ya que éste es el marco natural para cualquier aprendizaje.