



## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<i>- Día 1 - Cinta de lomo fresca con arroz y zanahoria rallada Fruta y pan</i>	<i>- Día 2 - Ensalada de judía verde y patata con aceite de oliva Lácteo y pan</i>	<i>- Día 3 - Pescado al horno con ajito y ensalada de canónigos Fruta y pan</i>	<i>- Día 4 - Revuelto de huevos con daditos de pavo y berenjena Fruta y pan</i>
<i>- Día 7 - <b>FESTIVO</b></i>	<i>- Día 8 - <b>FESTIVO</b></i>	<i>- Día 9 - Guisantes salteados Pescado en salsa verde Fruta y pan</i>	<i>- Día 10 - Arroz blanco salteado con tacos de pollo y verduritas Fruta y pan</i>	<i>- Día 11 - Ensalada de tomate Tortilla francesa Lácteo y pan</i>
<i>- Día 14 - Pescado a la plancha con patata cocida Fruta y pan</i>	<i>- Día 15 - Filete de pavo en salsa de zanahoria Fruta y pan</i>	<i>- Día 16 - Filete de pescado rebozado casero con judías verdes Fruta y pan</i>	<i>- Día 17 - Macarrones blancos salteados con york y ajito Lácteo y pan</i>	<i>- Día 18 - Sopa de verdura Hamburguesa de ternera a la plancha Fruta y pan</i>
<i>- Día 21 - Ensalada variada Pescado al horno Fruta y pan</i>	<i>- Día 22 - Parrillada de verduras 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.

**ENASUI, S. L.**

GESTIÓN DE COMEDOR EN CENTROS EDUCATIVOS  
C/ Peña de Francia, 5 - 28500 Arganda del Rey (Madrid)  
Tfno. 91 872 92 30 - Fax 91 872 00 91  
Viste nuestra web: [www.enasui.com](http://www.enasui.com)