



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>- Día 11- Pechuga de pavo a la plancha con guarnición de arroz Fruta y pan</p>	<p>- Día 12- Ensalada de patata Revuelto de huevos con champis Lácteo y pan</p>	<p>- Día 13- Pescado a la plancha con ajo y judías verdes Fruta y pan</p>	<p>- Día 14- Cinta de lomo fresca con zanahoria y calabaza salteada Lácteo y pan</p>	<p>- Día 15- Filete de pollo en su jugo con verduras hervidas Fruta y pan</p>
<p>- Día 18- Sopa de estrellitas Pescado en salsa verde Fruta y pan</p>	<p>- Día 19- Ensalada variada con huevo cocido y jamón serrano Lácteo y pan</p>	<p>- Día 20- Crema de guisantes Pescado al horno Fruta y pan</p>	<p>- Día 21- Filete de pavo en salsa con patata panadera y calabacín Lácteo y pan</p>	<p>- Día 22- Menestra de verduras rehogada con ajo Pescado en salsa Fruta y pan</p>
<p>- Día 25- Berenjena rellena con ternera y verduritas Fruta y pan</p>	<p>- Día 26- Sopa de coditos Pollo al horno Lácteo y pan</p>	<p>- Día 27- Ensalada mixta de tomate Revuelto de huevos con pavo Lácteo y pan</p>	<p>- Día 28- Pescado en salsa con verduras Fruta y pan</p>	<p>- Día 29- Verduras salteadas Pavo al horno Lácteo y pan</p>

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