



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>– Día 1 – Pescado al horno con guarnición de patata y ensalada de tomate Lácteo y pan</p>	<p>– Día 2 – Sopa de estrellitas Tortilla de patata Fruta y pan</p>	<p>– Día 3 – Crema de calabacín con quesito Pescado rebozado casero Fruta y pan</p>	<p>– Día 4 – Ensalada de canónigos Pechuga de pavo a la plancha Lácteo y pan</p>	<p>– Día 5 – Guisantes rehogados con cebolla Revuelto de huevos con york Fruta y pan</p>
<p>– Día 8 – Sopa de letras Pescado al horno con guarnición de verduras Fruta y pan</p>	<p>– Día 9 – Pollo al horno con patata cocida Lácteo y pan</p>	<p>– Día 10 – Verduras salteadas Tortilla francesa Fruta y pan</p>	<p>– Día 11 – Judías verdes con jamón y ajito Pescado en salsa de tomate Fruta y pan</p>	<p>– Día 12 – Salchichas de cerdo frescas con ensalada de tomate y queso fresco Fruta y pan</p>
<p>– Día 15 – Menestra de verduras Pechuga de pavo en salsa Lácteo y pan</p>	<p>– Día 16 – Filete de merluza en salsa con verduritas y patatas Fruta y pan</p>	<p>– Día 17 – Berenjenas gratinadas con jamón serrano Fruta y pan</p>	<p>– Día 18 – Pescado al horno con champis y cebollita Lácteo y pan</p>	<p>– Día 19 –</p>
<p>– Día 22 –</p>	<p>– Día 23 – Cinta de lomo al horno con guarnición de arroz Fruta y pan</p>	<p>– Día 24 – Sopa de fideos Pescado en salsa verde Fruta y pan</p>	<p>– Día 25 – Coditos con ajito y jamón Lácteo y pan</p>	<p>– Día 26 – Ensalada variada Tortilla francesa Fruta 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.