



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>– Día 5 – Ensalada de canónigos Revuelto de huevos Fruta y pan</p>	<p>– Día 6 – Pescado al horno con guisantes y patata panadera Lácteo y pan</p>	<p>– Día 7 – Sopa de estrellas Filete de pavo a la plancha con verduras Fruta y pan</p>	<p>– Día 8 – Berenjena gratinada Pescado en salsa Fruta y pan</p>	<p>– Día 9 – Verduritas salteadas Pechuga de pollo a la plancha Lácteo y pan</p>
<p>– Día 12 – Ternera en salsa con guisantes y cebollita Fruta y pan</p>	<p>– Día 13 – Parrillada de verduras Pescado en salsa verde Fruta y pan</p>	<p>– Día 14 – Salchichas de pollo con verduras Lácteo y pan</p>	<p>– Día 15 – Tortilla de patata con ensalada de tomate y queso fresco Fruta y pan</p>	<p>– Día 16 – Pescado al horno con calabacín y patata cocida Fruta y pan</p>
<p>– Día 19 – Sopa de verduras Cinta de lomo a la plancha Lácteo y pan</p>	<p>– Día 20 – Pescado en salsa con verduras asadas y patata panadera Fruta y pan</p>	<p>– Día 21 – Ensalada variada Revuelto de champis Fruta y pan</p>	<p>– Día 22 – Menestra de verduras Pescado a la plancha Lácteo y pan</p>	<p>– Día 23 – Calabacín gratinado Pavo en salsa Fruta y pan</p>
<p>– Día 26 – Judías verdes con ajo y pimentón Pescado al horno Lácteo y pan</p>	<p>– Día 27 – Sopa de lluvia Salchichas de pavo con daditos de calabaza Fruta y pan</p>	<p>– Día 28 – Hamburguesa de ternera casera con ensalada Fruta y pan</p>	<p>– Día 29 – Pescado con guarnición de arroz y verduritas Fruta y pan</p>	<p>– Día 30 – Tortilla de patata con ensalada mixta 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