



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| <p>– Día 3 – Revuelto de huevos con champis y ensalada de canónigos Fruta y pan</p> | <p>– Día 4 – Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras Lácteo y pan</p> | <p>– Día 5 – Sopa de fideos Pescado al horno con patata panadera Fruta y pan</p> | <p>– Día 6 – Guisantes con cebolla Tortilla francesa con lechuga Lácteo y pan</p> | <p>– Día 7 – Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada y queso fresco Fruta y pan</p> |
| <p>– Día 10 – Filete de ternera a la plancha con patata cocida y judía verde Lácteo y pan</p> | <p>– Día 11 – Pescado en salsa verde con con arroz Fruta y pan</p> | <p>– Día 12 – Tortilla de pavo con ensalada de tomate y atún Lácteo y pan</p> | <p>– Día 13 – Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta y pan</p> | <p>– Día 14 – Berenjena gratinada Pescado a la plancha Lácteo y pan</p> |
| <p>– Día 17 – Salchichas de cerdo frescas a la plancha con panaché de verduras Fruta y pan</p> | <p>– Día 18 – Pescado rebozado casero con ensalada Lácteo y pan</p> | <p>– Día 19 – Revuelto de huevos con verduritas variadas Fruta y pan</p> | <p>– Día 20 – Pescado al horno con calabacín rebozado Lácteo y pan</p> | <p>– Día 21 – Judías verdes con ajito y aceite de oliva Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan</p> |
| <p>– Día 24 – Pescado en salsa con verduritas y patata hervida Lácteo y pan</p> | <p>– Día 25 – Tortilla española con tomate fresco y canónigos Fruta y pan</p> | <p>– Día 26 – Pechuga de pavo al horno con guisantes y zanahoria Lácteo y pan</p> | <p>– Día 27 – Sopa de estrellas Pescado al papillote Fruta y pan</p> | <p>– Día 28 – Cinta de lomo a la plancha con ensalada de la huerta Lácteo y pan</p> |
| <p>– Día 28 – Pescado al horno con ensalada 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.

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