



## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
– Día 3 – Ensalada variada Lomitos de cerdo frescos Lácteo y pan	– Día 4 – Lubina al horno con judías verdes Fruta	– Día 5 – Menestra de verduras Revuelto de huevos con atún Fruta y pan	– Día 6 – <b>FESTIVO</b>	– Día 7 – Pechugas de pollo con guisantes Lácteo y pan
– Día 10 – Crema de verduras Salchichas frescas al horno Fruta y pan	– Día 11 – Arroz con pollo y verduras Lácteo y pan	– Día 12 – Ensalada de tomate, queso fresco y rúcula Gallo a la plancha Fruta y pan	– Día 13 – Acelgas salteadas con zanahoria y ajito Revuelto de champiñones Lácteo y pan	– Día 14 – Coditos con ajito y gambas Filete de merluza al horno Fruta y pan
– Día 17 – Sopa de fideos Ternera a la plancha con verduritas Lácteo y pan	– Día 18 – Guisantes salteados con jamón Filete de pavo a la plancha Fruta y pan	– Día 19 – Ensalada de tomate y queso fresco Revuelto de huevos con daditos de calabacín Fruta y pan	– Día 20 – Crema de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	– Día 21 – Arroz blanco con huevo duro, champiñones y zanahoria Lácteo y pan
– Día 24 – Ternera en salsa con guisantes Fruta y pan	– Día 25 – <b>FESTIVO</b>	– Día 26 – Tortilla de patata con ensalada Lácteo y pan	– Día 27 – Menestra de verduras con jamón serrano Tortilla francesa Fruta y pan	– Día 28 – Sopa de estrellas Pollo en salsa Fruta y pan
– Día 31 – Guisantes salteados con daditos de zanahoria Dorada al horno Lácteo y pan				

## 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)