



## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				– Día 1 – Pechugas de pavo a la plancha con verduras Lácteo y pan
– Día 4 – Pescado en salsa con ensalada de tomate y queso fresco Fruta y pan	– Día 5 – Menestra de verduras Cinta de lomo fresca en salsa de champis Fruta y pan	– Día 6 – Ensalada de tomate y rúcula Tortilla de atún Lácteo y pan	– Día 7 – Guisantes con jamón serrano Pescado al horno Fruta y pan	– Día 8 – Pollo en salsa de pimientos con patata panadera Lácteo y pan
– Día 11 – Salchichas frescas con ensalada Fruta y pan	– Día 12 – Sopa de estrellas Revuelto de huevos con champiñones Fruta y pan	– Día 13 – Pechuga de pavo en salsa con guarnición de judías verdes Lácteo y pan	– Día 14 – Guisantes con zanahoria y ajito Pollo asado Fruta y pan	– Día 15 – Ensalada de tomate, queso fresco y rúcula Pescado en salsa verde Lácteo y pan
– Día 18 – Arroz con verduras y pollo Fruta y pan	– Día 19 – Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata Fruta y pan	– Día 20 – Judías verdes rehogadas con ajito Filete de ternera a la plancha Lácteo y pan	– Día 21 – Crema de calabaza Filete de merluza rebozado casero Fruta y pan	– Día 22 – Coditos blancos con atún y queso Lácteo y pan
– Día 25 – Menestra de verduras Tortilla francesa con daditos de zanahoria Fruta y pan	– Día 26 – Sopa de fideos Lomitos de cerdo en salsa de manzana Fruta y pan	– Día 27 – Guisantes con patata Ternera en salsa Lácteo y pan	– Día 31 – Arroz blanco con cebollita Pescado en salsa con verduras Fruta 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)