



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
– Día 3 – Menestra de verduras Gallo al horno Fruta	– Día 4 – Ensalada de tomate y queso fresco Cinta de lomo a la plancha Lácteo	– Día 5 – Pechugas de pavo con guisantes y zanahorias salteadas Lácteo	– Día 6 – Berenjena gratinada Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	– Día 7 – Sopa de fideos Revuelto de huevos con champiñones Lácteo
– Día 10 – Lubina al horno con verduritas Lácteo	– Día 11 – Pollo asado con daditos de patata y calabacín Fruta	– Día 12 – Guisantes saledos con jamón serrano Tortilla francesa Lácteo	– Día 13 – Sopa de verduras Filete de pavo en salsa con calabaza Lácteo	– Día 14 – Ensalada de tomate, atún y rúcula Ternera a la plancha Fruta
– Día 17 – Pechugas de pollo en su jugo con zanahoria baby Lácteo	– Día 18 – Salteado de verduras Dorada en salsa verde Lácteo	– Día 19 – Pollo en salsa con patata dado Fruta	– Día 20 – Pechuga de pavo en salsa con arroz y verduritas Lácteo	– Día 21 – Menestra de verduras con patata Merluza al horno Fruta
– Día 24 – Acelgas rehogadas con ajito Revuelto de huevos con atún Lácteo	– Día 25 – Sopa de letras Bacalao en salsa con daditos de calabacín Lácteo	– Día 26 – Filete de pollo a la plancha con judías verdes Lácteo	– Día 27 – Ensalada de atún Salchichas frescas a la plancha Fruta	– Día 28 – Lubina al horno con guarnición de arroz Lácteo

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