



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				– Día 1 – Judías verdes con ajito y pimentón Revuelto de huevos con atún Fruta y pan
– Día 4 – Crema de zanahoria Lubina en salsa Lácteo y pan	– Día 5 – Arroz con verduras y pollo Fruta y pan	– Día 6 – Ensalada variada Tortilla francesa con daditos de zanahoria Fruta y pan	– Día 7 – Guisantes salteados con jamón serrano Ternera a la plancha Fruta y pan	– Día 8 – Pescado con jardinera de verduras Lácteo y pan
– Día 11 – Sopa de estrellitas Tortilla de patata con ensalada de rúcula Fruta y pan	– Día 12 – Menestra de verduras Merluza al horno con lechuga y maíz Lácteo y pan	– Día 13 – Filetes de pavo a la plancha con verduras Fruta y pan	– Día 14 – Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Salchichas frescas al horno Lácteo y pan	– Día 15 – Pescado en salsa con verduras Fruta y pan
– Día 18 – Cinta de lomo en salsa con verduras y patata Fruta y pan	– Día 19 – Ensalada de tomate, rúcula y queso fresco Pollo asado Lácteo y pan	– Día 20 – Arroz con verduras Bacalao a la plancha Fruta y pan	– Día 21 – Acelgas salteadas con ajito Salchichas de pavo con puré de patata Fruta y pan	– Día 22 – Sopa juliana con fideos Tortilla francesa con atún Lácteo y pan
– Día 25 – Judías verdes con jamón york Ternera en salsa Fruta y pan	– Día 26 – Coditos con verduras Atún a la plancha Fruta y pan	– Día 27 – Espinacas rehogadas Filetes de pavo con patata panadera Lácteo y pan	– Día 28 – Lomitos de cerdo en salsa con verduras Fruta y pan	– Día 29 – Crema de calabaza y calabacín Filete de merluza con patata cocida 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.
- Proporciónale 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