



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| - Día 3 - Sopa de fideos Pechuga de pavo a la plancha con berenjena Lácteo y pan | - Día 4 - Ensalada de queso fresco y rúcula Tortilla francesa Fruta y pan | - Día 5 - Pescado al horno con guarnición de verduras y patata panadera Lácteo y pan | - Día 6 - Verduritas salteadas Ternera a la plancha Fruta y pan | - Día 7 - Guisantes rehogados con ajito Tortilla de patata Fruta y pan |
| - Día 10 - Parrillada de verduras Pescado en salsa Fruta y pan | - Día 11 - Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes Fruta y pan | - Día 12 - Sopa de letras Cinta de lomo fresca con daditos de zanahoria Fruta y pan | - Día 13 - Arroz con salmón y verduras Lácteo y pan | - Día 14 - Ensalada variada Tortilla de york Fruta y pan |
| - Día 17 - Pescado al horno con ensalada y patata Fruta y pan | - Día 18 - Pollo al horno con calabacín Fruta y pan | - Día 19 - Menestra de verduras Revuelto de huevos con champiñones Lácteo y pan | - Día 20 - Salchichas frescas con guisantes Fruta y pan | - Día 21 - Arroz con verduras y daditos de pavo Fruta y pan |
| - Día 24 - Ensalada de canónigos y queso fresco Tortilla francesa Fruta y pan | - Día 25 - Wok de pescado y verduras Fruta y pan | - Día 26 - Ragout de pavo en salsa con verduras y patatas Lácteo y pan | - Día 27 - Pescado a la plancha con ensalada de tomate Fruta y pan | - Día 28 - Espinacas rehogadas Tortilla de patata 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.