



## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS MENÚ NIÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 2 - FESTIVO	- Día 3 - Ensalada variada Pescado al horno Fruta y pan	- Día 4 - Filete de ternera a la plancha con guarnición de patata Fruta y pan	- Día 5 - Filete de pescado a la plancha con ensalada de tomate y queso fresco Fruta y pan	- Día 6 - Pechuga de pavo a la plancha con guisantes Lácteo y pan
- Día 9 - Tortilla española con ensalada de canónigos Fruta y pan	- Día 10 - Berenjena gratinada con daditos de pavo y parmesano Fruta y pan	- Día 11 - Pescado en salsa con patata cocida y judías verdes Fruta y pan	- Día 12 - Ensalada mixta Revuelto de huevos con champiñones Lácteo y pan	- Día 13 - Filete de pollo en salsa de pimientos Fruta y pan
- Día 16 - Lenguado a la plancha con ensalada Fruta y pan	- Día 17 - Filete a la plancha con verduras Fruta y pan	- Día 18 - Menestra de verduras rehogada con ajito y jamón serrano Fruta y pan	- Día 19 - Pescado en salsa verde Fruta y pan	- Día 20 - Espirales de pasta saledas con ajito y verduras Lácteo y pan
- Día 23 - Verduras salteadas Pescado al vapor Fruta y pan	- Día 24 - Pechuga de pollo en salsa con guarnición de verduras Lácteo y pan	- Día 25 - Crema de zanahoria Pescado en salsa Fruta y pan	- Día 26 - Revuelto de huevos con jamón york Fruta y pan	- Día 27 - Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con ajito Fruta y pan
- Día 30 - Filete de pescado rebozado casero con ensalada 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.