

CENAS ENTERO

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

Para completar el menú entero desde el punto de vista nutricional, en la cena semanal deberíamos incluir lo siguiente:

1 RACIÓN DE ARROZ O PASTA

1 RACIÓN DE PESCADO

1 RACIÓN DE CARNE

1 RACIÓN DE PATATAS

QUESO

FRUTAS Y VERDURAS

LECHE O YOGUR



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS DEL MENÚ ENTERO

Sugerencia de menús para cenas para comensales del menú entero (DIETA NORMAL)

Última revisión: 7 noviembre 2016

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	POLLO SIN PIEL COCIDO, AL HORNO O A LA PLANCHA Y PATATA COCIDA	MERLUZA O LENGUADO A LA PLANCHA	LECHE CON CEREALES	PATATAS Y ZANAHORIA COCIDA Y REHOGADA	PATATAS Y ZANAHORIA COCIDA Y REHOGADA	SOPA DE PASTA (FIDEOS, ESTRELLITAS, LETRAS, TAPIOCA...)
	1 QUESITO EN PORCIONES	VASO DE LECHE O FRUTA			YOGURT NATURAL	YOGURT NATURAL
2º	MACEDONIA DE FRUTAS (1/2 MANZANA, 1/2 PLÁTANO Y ZUMO DE 1 NARANJA)	MERLUZA O LENGUADO A LA PLANCHA	PATATAS Y ZANAHORIA COCIDA Y REHOGADA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE ARROZ	LECHE CON CEREALES
	VASO DE LECHE	YOGURT NATURAL				
3º	MERLUZA O LENGUADO A LA PLANCHA	LECHE CON CEREALES	SOPA DE PASTA (FIDEOS, ESTRELLITAS, LETRAS, TAPIOCA...)	MACEDONIA DE FRUTAS (1/2 MANZANA, 1/2 PLÁTANO Y ZUMO DE 1 NARANJA)	POLLO SIN PIEL COCIDO, AL HORNO O A LA PLANCHA Y PATATA COCIDA	POLLO SIN PIEL COCIDO, AL HORNO O A LA PLANCHA Y PATATA COCIDA
	YOGURT NATURAL					
4º	SOPA DE PASTA (FIDEOS, ESTRELLITAS, LETRAS, TAPIOCA...)	HUEVO (cocido, escalfado o pasado por agua), FIAMBRE DE PAVO BAJO EN SAL	MERLUZA O LENGUADO A LA PLANCHA	LECHE CON CEREALES	SOPA DE ARROZ	SOPA DE ARROZ
	YOGURT NATURAL O FRUTA	YOGURT NATURAL				
5	TORTILLA FRANCESA CON QUESO	MERLUZA O LENGUADO A LA PLANCHA	PATATAS Y ZANAHORIA COCIDA Y REHOGADA	SOPA DE PASTA (FIDEOS, ESTRELLITAS, LETRAS, TAPIOCA...)	SOPA DE PASTA (FIDEOS, ESTRELLITAS, LETRAS, TAPIOCA...)	LECHE CON CEREALES
	YOGURT NATURAL	VASO DE LECHE				
6	PATATAS Y ZANAHORIA COCIDA Y REHOGADA	LECHE CON CEREALES	MACEDONIA DE FRUTAS (1/2 MANZANA, 1/2 PLÁTANO Y ZUMO DE 1 NARANJA)	SOPA DE PASTA (FIDEOS, ESTRELLITAS, LETRAS, TAPIOCA...)	MERLUZA O LENGUADO A LA PLANCHA	MERLUZA O LENGUADO A LA PLANCHA
	YOGURT NATURAL					

RECOMENDACIONES

NO DAR LEGUMBRES EN LA CENA. LA CARNE EN LAS CENAS DEBE SER MAGRA, SIN GRASA, PARA QUE SEA MÁS FÁCIL DE DIGERIR. RECOMENDAMOS QUE SEA CARNE DE POLLO O PAVO SIN PIEL, COCIDA O A LA PLANCHA.

NO DAR FRITOS PARA CENAR. PREPARAR LOS HUEVOS DE FORMAS DIFERENTES, EVITANDO EL FRITO COMO POR EJEMPLO COCIDO, ESCALFADO, AL HORNO, PASADO POR AGUA, ETC. RECUERDA QUE A ESTA EDAD DEBEN TOMAR COMO MÍNIMO 1/2 LITRO DE LECHE AL DÍA. TOMAR LECHE PARA CENAR VARIOS DÍAS ES UNA BUENA ALTERNATIVA.

* Atención, este menú es general y no contempla intolerancias o alergias. Antes de realizar cambios en la alimentación de su hijo/a consulte con su pediatra y siga siempre sus indicaciones.



Consejo estrella

PRACTICAD ALGÚN DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA Y SEGUID HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES. ES IMPORTANTE QUE LA FAMILIA Y LA ESCUELA COLABOREN PARA QUE EL/LA NIÑO/A APRENDA A COMER SOLO/A. EL POSTRE EN LA CENA ES OPCIONAL.

SÁBADO

DOMINGO

HACED UNA DIETA VARIADA, EN FAMILIA, EVITANDO EL USO EXCESIVO DE LA SAL Y LOS DULCES. QUE EL MENÚ DIARIO INCLUYA AL MENOS 5 PIEZAS DE FRUTAS Y/O VERDURAS. COMPLETA EL MENÚ SEMANAL INCLUYENDO EN EL FIN DE SEMANA UNA RACIÓN DE ARROZ O PASTA, PREFERIBLEMENTE A MEDIODÍA, UNA RACIÓN DE CARNE Y PESCADO Y UNA RACIÓN DE LEGUMBRES A MEDIO DÍA EN LAS SEMANAS 2 Y 4. PODÉIS APROVECHAR PARA QUE VUESTRO HIJO/A CONOZCA SABORES Y PRODUCTOS DIFERENTES UTILIZANDO INGREDIENTES DISTINTOS Y CAMBIANDO LA FORMA DE COCINAR LOS PLATOS. NO ES NECESARIO DAR HUEVO EL FIN DE SEMANA PERO PUEDES INCLUIRLO SI NO SE LO DAS EN LAS CENAS DE LUNES A VIERNES. LAS COMIDAS "RÁPIDAS" COMO PIZZA, HAMBURGUESAS, PATATAS FRITAS, CROQUETAS FRITAS... SI ES INEVITABLE TOMARLAS, MEJOR QUE SEA A MEDIODÍA. SIEMPRE QUE SEA POSIBLE HACER LAS CROQUETAS Y VARITAS DE PESCADO AL HORNO EN LUGAR DE FRITAS Y EVITAR EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE LOS PRECOCINADOS Y LAS CONSERVAS POR SU ALTO CONTENIDO EN SAL.