

CENAS TX



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

Para completar el menú TX1º desde el punto de vista nutricional, en la cena semanal deberíamos incluir lo siguiente:

1 RACIÓN DE ARROZ O PASTA

1 HUEVO

1 RACIÓN DE PESCADO

1 RACIÓN DE CARNE

QUESO

FRUTAS Y VERDURAS

LECHE O YOGUR



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.

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS DEL MENÚ TX1º

Sugerencia de menús para cenas para comensales del menú TX1º (DIETA NORMAL)

Última revisión: 7 noviembre 2016

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

* 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. INTRODUCE ALIMENTOS SÓLIDOS EN CASA PARA QUE LA TRANSICIÓN DE PURÉ A ENTERO SEA MÁS FÁCIL. 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. INCLUYE UNA RACIÓN DE ARROZ O PASTA, PREFERIBLEMENTE A MEDIODÍA Y UNA RACIÓN DE CARNE, PESCADO Y UN HUEVO. 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 LEGUMBRES EL FIN DE SEMANA, YA TOMAMOS LAS RACIONES NECESARIAS DURANTE LA SEMANA. 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.