

## **ORIENTACIONES NUTRICIONALES PARA COMPLEMENTAR LAS CENAS** **CURSO 2021-2022**

El 25% del aporte calórico de los niños y niñas corresponde a la cena, por ello es necesario que se realice de forma equilibrada y complementaria con los alimentos que recibe en el comedor escolar. A continuación se describen las recomendaciones nutricionales para complementar las cenas en casa:

- Utilizar las técnicas culinarias más sencillas y suaves: con agua (cocido, vapor, escalfado), horno, papillote, microondas, plancha y rehogados con poco aceite.
- Intentar que los niños no piquen justo antes de cenar.
- Tener la cena preparada siempre a la misma hora.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
• PASTA/ARROZ/PATATA + CARNE	• VERDURA + PESCADO
• PASTA/ARROZ/PATATA+ PESCADO	• VERDURA + HUEVO
• PASTA/ARROZ/PATATA+ HUEVO	• VERDURA + CARNE
• VERDURA + CARNE	• PASTA/ARROZ/PATATA + PESCADO
• VERDURA + PESCADO	• PASTA/ARROZ/PATATA + HUEVO
• VERDURA + HUEVO	• PASTA/ARROZ/PATATA + CARNE
• LEGUMBRES + CARNE	• VERDURA + PESCADO
• LEGUMBRE + PESCADO	• VERDURA + HUEVO
• LEGUMBRE + HUEVO	• VERDURA + CARNE
• FRUTA	• LÁCTEO
• LÁCTEO	• FRUTA

Ejemplo de cenas:

- Pescado blanco al horno con guarnición de verduras + Fruta
- Ternera a la plancha con verduras salteadas + Fruta
- Huevo con patatas. + Ensalada + Yogur
- Sándwich de pavo y hortalizas + Macedonia de frutas
- Sopa de arroz, pollo y verduras + Yogur
- Patata al horno rellena de jamón york, zanahoria, aceitunas + Fruta
- Revuelto de huevo con verduras + Fruta
- Tortilla de verduras + Fruta
- Arroz con verduras + Yogur
- Pollo y ensalada + Fruta

La composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú del mediodía:

- Primer plato:
  - Base verduras (50% verduras crudas): 3- 4 días a la semana.
  - Pasta, arroz, patatas y sopas: resto de días.
- Segundo plato:
  - Pescado: 2 días a la semana.
  - Huevo: 1-2 días a la semana.
  - Carne: 2-3 días a la semana.