



## CENAS

Las cenas de los más pequeños

### ¿Cómo hacer las cenas complementarias?

A los niños y niñas que se quedan a comer en el colegio se les entrega una plantilla con el menú semanal. De esta manera, los padres conocen lo que han comido sus hijos cada día y pueden elaborar una cena variada, para complementar el aporte de alimentos a lo largo del día, fundamental para el normal desarrollo y crecimiento de los más pequeños.

Lo ideal es que la cena se componga de dos platos con el fin de que los niños sean conscientes de la importancia de esta comida del día, y de cubrir las raciones recomendadas de los distintos alimentos, según la edad de cada niño.



## RECOMENDACIONES

Para ello, nuestra empresa les ofrece las siguientes recomendaciones:

- Un desayuno que consista en: 1 ración de fruta, 1 lácteo y 1 ración de cereales o pan.
- Una cena ligera que complemente la comida. (ver tabla)
- Reducir la ingesta de azúcares refinados.
- Evitar la ingesta entre horas.
- Estimular la actividad física.
- Beber agua y no bebidas azucaradas.

| COMIDA (GESLAGUN)                  | CENA   |
|------------------------------------|--|
| <b>1º platos</b>                   |  |
| Pasta, arroz, legumbre<br>Verduras | Verdura con patata o Puré de verdura o Ensalada<br>Sopa o Ensalada de pasta o arroz o patata |
| <b>2º platos</b>                   |  |
| Carne<br>Pescado<br>Huevo          | Pescado o huevo<br>Carne o huevo<br>Carne o pescado  |
| <b>Guarnición</b>                  |  |
| Verdura<br>Patata                  | Verdura o patata<br>Verdura  |
| <b>Postres</b>                     |  |
| Yogur o derivados<br>Fruta         | Fruta<br>Yogur o derivados   |

**ausolan**



### Navarra

Calle Katuarni, 20  
31013 Ansoain  
Tel.: 948 38 20 20  
Fax: 948 13 18 92  
jangarnia@ausolan.com

Pol. Ind. Municipal  
Via Transversal 1,  
nave 16  
31500 Tudela  
Tel.: 948 84 74 30

Rio Ultrama, 5  
31194 Arre  
Tel.: 948 33 07 15  
Fax: 948 33 14 91

### La Rioja

Sta. M<sup>a</sup> de la Estrella  
26340 San Asensio  
Tel./fax: 941 45 75 50  
larioja@ausolan.com

### Zaragoza

Avda. Pablo Gargallo,  
100. Oficina 2, planta 2<sup>a</sup>  
50013 Zaragoza  
Tel.: 976 46 16 36  
Fax: 976 43 61 89  
aregon@ausolan.com

### Barcelona

P<sup>a</sup> del Ferrocarril,  
339. 3<sup>a</sup>-1<sup>a</sup>  
08860 Castelldefels  
Tel.: 93 645 51 00  
Fax: 93 645 51 01  
adara@ausolan.com

### Valencia

Ctra. Masía de Juez,  
18-A. 46900 Torrente  
Tel.: 961 56 80 01  
Fax: 961 56 81 32  
comislagun@ausolan.com

### Gipuzkoa

Uribarni Etorbidea, 35  
20500 Arrasate/Mondragón  
Tel.: 943 79 46 11  
Fax: 943 79 43 66  
auzolagun@ausolan.com

Polígono Industrialdea  
Gavina, 22-24  
20300 Inuri  
Tel.: 943 63 30 86  
Fax: 94362 46 17  
auzolagun@ausolan.com

### Asturias

Parque Tecnológico de Asturias  
Edificio CEEI - Oficina 309  
33428 Llanera - Asturias  
Tel. 985 980 098  
Fax. 985 980 618

### Cantabria

C/ Melampo nº2, 1<sup>a</sup>  
puerta 1  
39100 Santa Cruz de  
Buzana  
Cantabria

### Bizkaia

Rivera de Arpe, 38  
48950 Erandio  
Tel.: 94 463 05 88  
Fax: 94 463 02 21  
goni@ausolan.com

### Araba

C/ Larragana, 12 Pab 1  
01013 Vitoria  
Tel.: 945 25 17 66  
Fax: 945 25 16 44  
ccmagu@ausolan.com

### Madrid

c/ Sofia, 30 - Local 14  
28022 Madrid  
Tel.: 91 35 97 053  
Fax: 91 35 97 053  
madrid@ausolan.com

### Valladolid

P<sup>a</sup> Arco de Ladrillo, 88  
Edificio Madrid  
portal 1 planta 2<sup>a</sup> ofi. 4  
47 088 Valladolid  
Tel.: 983 47 36 66  
castilla@ausolan.com



**a**  
**ausolan**  
geslagun

COMER&VIVIR  
**BIEN**



## DESAYUNOS

El desayuno ideal para los niños

Como todos sabemos, **el desayuno es la comida más importante del día**. Y es que cuando los niños no desayunan bien, no tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares.

El ritmo de vida impide a muchos padres de familia brindar más atención al desayuno, y en muchos casos sus pequeños terminan consumiendo alimentos que nutricionalmente no son los indicados para su desarrollo.

**Es importante dedicar al menos 10 minutos a desayunar sentados y si es posible en familia**



✓ Pero, ¿cómo es el desayuno ideal para los niños?

La combinación ideal para el desayuno es FRUTA + LÁCTEO + CEREALES, aunque admite variaciones, así como otros productos: galletas, huevo, fiambre, bizcocho, etc.

No se trata de desayunar siempre lo mismo, lo ideal es variar para así aportar a la dieta del peque todo tipo de nutrientes.

Un desayuno básico debe componerse de:  
**Cereales** (hidratos de carbono y fibra): pan, cereales, galletas, etc.  
**Lácteos**: queso fresco, leche, yogures, etc.  
**Fruta**: zumo (natural), batidos, macedonia, etc.  
 Y se puede completar añadiéndole:  
**Azúcares**: azúcar, miel, mermelada, cacao, etc.  
**Proteínas**: huevo, fiambre, etc.  
**Grasas**: mantequilla, margarina, aceite de oliva, etc.



## MERIENDAS

Una merienda perfecta

Para los niños es fundamental realizar 5 comidas al día, incluyendo una buena merienda por la tarde. Esta comida resulta fundamental en el crecimiento y desarrollo adecuado de los pequeños. Es muy importante saber qué alimentos son los más adecuados, evitando la bollería industrial y apostando por la fruta, la leche y los bocatas de toda la vida. Descubre las claves para una correcta y sana merienda.

la merienda deberá representar el 15% del aporte energético total diario.



✓ ¿Cómo es una merienda perfecta?

Según los expertos en nutrición, lo más importante es que sea variada, que no demos de merendar todos los días lo mismo a nuestros hijos, aunque a veces cueste organizarse para elaborar una merienda sana y diferente cada día. Proporcionar a los niños alimentos genuinos y nutritivos es algo fundamental.

**Algunas ideas para la merienda.**

- Lunes:** Bocadillo de quesitos y una manzana
- Martes:** Sándwich de jamón y queso, una mandarina y un yogur
- Miércoles:** Bocadillo de chocolate con un plátano y un vaso de leche
- Jueves:** Bol de cereales con frutos secos y un yogur natural
- Viernes:** Sándwich de pavo con yogur bebido y una pera