



**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS NOVIEMBRE 2017
E.I.P.C. LAS SANTITAS DE NAVARRETE
E.I.P.C. REINA ESTEFANÍA DE NÁJERA**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	30 Ensalada Pescado con patata Fruta	31 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	1 FIESTA	2 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	3 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	6 Hortaliza Ave con ensalada Fruta	7 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	8 Ensalada Pescado con patata Fruta	9 Verdura Huevo con ensalada Fruta	10 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	13 Verdura Ave con ensalada Fruta	14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	15 Ensalada Pescado con patata Fruta	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	20 Verdura Pescado con ensalada Fruta	21 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	22 Ensalada Pescado con patata Fruta	23 Verdura Huevo con ensalada Fruta	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	29 Hortaliza Huevo con patata Fruta	30 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	1 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta

Consumir, preferentemente, alimentos variados, frescos y de temporada y cuando no sea posible alimentos congelados:

La guarnición de hortaliza puede ser: champiñón, setas, pimiento, berenjena, cebolla, calabacín, guisantes,

La patata, mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha grasa.

Verduras: cocidas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, col de Bruselas, puerros, borraja, achicoria.

Ensaladas: aguacate, zanahoria rallada, lechuga, escarola, cogollos finamente cortados, apio.

Hábitos para una alimentación saludable:

Un desayuno equilibrado incluye un lácteo + cereal + fruta o zumo natural. Mejor opción: leche, pan de panadería, bizcocho casero o cereales no azucarados, ni chocolateados, y una pieza de fruta fresca.

Evitar: carne procesada (salchichas, hamburguesas, nuggets, embutidos), la bollería industrial, salsas industriales de mesa (kétchup, mayonesa, etc). Para la merienda una pieza de fruta o un bocadillo de pan de panadería.

Consumir: 3 piezas diarias de fruta y 2 raciones diarias de hortalizas/verduras.

Legumbres: consumir como mínimo 2 ó 3 veces por semana.

Los comportamientos y hábitos alimentarios se adquieren principalmente en la familia, a través de los modelos que observan en las personas adultas.

La dieta cuanto más variada, más equilibrada es. Se aconseja, antes de concluir que un alimento no le gusta a un niño/a, cocinarlo/ presentarlo de diferentes formas. Hay que probar un alimento entre 8 ó 10 veces para poder observar un aumento de su aceptación: preparar pequeñas raciones, atractivas a la vista, mezclados con otros alimentos...

Ver guía alimentación de 1 a 3 años en: <http://www.riojasalud.es/alimentación-equilibrada>

Ver recetas sanas en: <http://cocinasana.riojasalud.es/>