



**Gobierno
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE ENERO 2018
E.I.P.C. LAS SANTITAS DE NAVARRETE
E.I.P.C. REINA ESTEFANÍA DE NÁJERA**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	1 FIESTA	2 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	3 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	4 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	5 Verdura Ave con ensalada Fruta
	8 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	9 Verdura Huevo con ensalada Fruta	10 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta	11 Verdura Huevo con patata Fruta	12 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
	15 Ensalada Pescado con patata Fruta	16 Verdura Huevo con ensalada Fruta	17 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	18 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	19 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	22 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo con ensalada Fruta	26 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	29 Ensalada Pescado con patata Fruta	30 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	31 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta	1 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	2 Verdura Huevo con ensalada 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/f/rs/docs/Habitos_alimentarios.pdf

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