



**Gobierno  
de La Rioja**

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

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>	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
	5 Ensalada Huevo con patata Fruta	6 Verdura Pescado con ensalada Fruta	7 Hortaliza Huevo con patata Fruta	8 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	9 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta
	12 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	13 Ensalada Pescado con patata Fruta	14 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	15 Hortaliza Huevo con patata Fruta	16 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	19 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	20 Hortaliza Huevo con patata Fruta	21 Verdura Pescado con ensalada Fruta	22 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	23 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	26 Hortaliza Pescado con patata Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	28 Verdura Huevo con ensalada Fruta	1 Verdura Pescado con ensalada Fruta	2 Ensalada Huevo 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 (ketchup, 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](http://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Habitos_alimentarios.pdf)

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