



**Gobierno
de La Rioja**

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	2 Ensalada Pescado con patata Fruta	3 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	4 Hortaliza Huevo con patata Fruta	5 Verdura Pescado con ensalada Fruta	6 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	9 Ensalada Pescado con patata Fruta	10 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	11 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	12 Verdura Huevo con patata Fruta	13 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	16 Verdura Huevo con ensalada Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Ave con ensalada Fruta	20 Hortaliza Pescado con patata Fruta
	23 Ensalada Pescado con patata Fruta	24 Verdura Huevo con ensalada Fruta	25 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	26 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	27 Hortaliza 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 cholateados, 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/>