



**Gobierno
de La Rioja**

MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE MAYO 2018
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	1 FIESTA	2 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	3 Verdura Pescado con ensalada Fruta	4 Hortaliza Pescado con patata Fruta
	7 Ensalada Huevo con patata Fruta	8 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	9 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta	10 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta	11 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	14 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	15 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	16 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta	17 Hortaliza Huevo con patata Fruta	18 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	21 Ensalada Pescado con patata Fruta	22 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	24 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	25 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	28 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Huevo con ensalada Fruta	30 Verdura Pescado con ensalada Fruta	31 Verdura Huevo con ensalada Fruta	1 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 (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 y/o 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/>