



**Gobierno
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE OCTUBRE 2018
ESCUELAS INFANTILES DE NAVARRETE Y NÁJERA.**

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

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