



**Gobierno  
de La Rioja**

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	5 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	6 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	7 Ensalada Pescado con patata Fruta	8 Verdura Huevo con ensalada Fruta	9 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	12 Verdura Ave con ensalada Fruta	13 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	14 Ensalada Pescado con patata Fruta	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	19 Verdura Pescado con ensalada Fruta	20 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	21 Ensalada Pescado con patata Fruta	22 Verdura Huevo con ensalada Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	28 Hortaliza Huevo con patata Fruta	29 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	30 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 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 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/ff/rs/docs/Habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.riojasalud.es/ff/rs/docs/Habitos_alimentarios.pdf)

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