



Gobierno
de La Rioja

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE FEBRERO 2019
ESCUELAS INFANTILES DE NAVARRETE Y NÁJERA.**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS					1 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	4 Ensalada Pescado con patata Fruta	5 Verdura Huevo con ensalada Fruta	6 Hortaliza Huevo con patata Fruta	7 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	8 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta
	11 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	12 Ensalada Pescado con patata Fruta	13 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta	14 Hortaliza Huevo con patata Fruta	15 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	18 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	19 Hortaliza Huevo con patata Fruta	20 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	21 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	22 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	25 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Verdura Pescado con ensalada Fruta	28 Verdura Huevo con ensalada Fruta	1 Ensalada Huevo con patata Fruta

Consumir, preferentemente, alimentos variados, frescos y de temporada.

Verduras/hortalizas: cocidas o en puré: champiñón, setas, pimiento, berenjena, cebolla, calabacín, guisantes, calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, col de Bruselas, puerros, borraja, achicoria. (1 ración diaria)

Ensaladas: aguacate, zanahoria rallada, lechuga, escarola, cogollos finamente cortados, apio, tomate, pepino. (1 ración diaria)

Fruta: 3 piezas diarias.

Un desayuno equilibrado incluye un lácteo + pan/cereal + fruta. Mejor opción: leche sola (sin adición de azúcares o colacao), pan integral de panadería o bizcocho casero o cereales no azucarados ni chocolateados y una pieza de fruta fresca.

Legumbres: consumir como mínimo 2 o 3 veces por semana.

La patata, mejor cocida y aliñada con aceite de oliva virgen extra; las fritas tienen mucha grasa.

Merienda: una pieza de fruta, yogur natural sin azúcar ni edulcorante, vaso de leche sola, bocadillo de queso fresco, rebanada de pan con aceite de oliva virgen extra, con tomate natural, trocito de bizcocho casero.

Evitar: carne procesada (salchichas, hamburguesas, nuggets, embutidos), la bollería industrial, salsas industriales de mesa (kétchup, mayonesa, etc).

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/frs/docs/Habitos_alimentarios.pdf

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