



**Gobierno  
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE MARZO 2019  
ESCUELA INFANTIL DE NAVARRETE Y NÁJERA.**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS					1 Ensalada Huevo con patata Fruta
	4 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	5 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	6 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	8 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta
	11 Ensalada Pescado con patata Fruta	12 Verdura Huevo con ensalada Fruta	13 Hortaliza Huevo con patata Fruta	14 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	15 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta
	18 Ensalada Huevo con patata Fruta	19 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Hortaliza Pescado con patata Fruta	22 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta
	25 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	26 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Verdura Pescado con ensalada Fruta	29 Ensalada Pescado 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](http://www.riojasalud.es/frs/docs/Habitos_alimentarios.pdf)

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