



Gobierno
de La Rioja

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	29 Ensalada Pescado con patata Fruta	30 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	1 FIESTA	2 Verdura Pescado con ensalada Fruta	3 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	6 Ensalada Pescado con patata Fruta	7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	8 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	9 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	13 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	14 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	15 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta	16 Hortaliza Huevo con patata Fruta	17 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	20 Ensalada Huevo con patata Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	23 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	27 Hortaliza Pescado con patata Fruta	28 Verdura Huevo con ensalada Fruta	29 Verdura Pescado con ensalada Fruta	30 Verdura Pescado con ensalada Fruta	31 Ensalada Huevo con hortaliza 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 cola-caó), 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/>