



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

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
2	Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	3 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	4 Verdura Huevo con ensalada Fruta	5 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	6 Verdura Huevo con ensalada Fruta
9	Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	10 Verdura Huevo con ensalada Fruta	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	13 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
16	Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	17 Verdura Huevo con ensalada Fruta	18 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	19 Verdura Huevo con ensalada Fruta	20 Verdura Huevo con ensalada Fruta
23	Verdura Huevo con ensalada Fruta	24 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	25 Verdura Pescado con ensalada Fruta	26 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
30	Ensalada Pescado 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, pimiento... (1 ración diaria)

**Fruta:** 3-4 piezas diarias

**Un desayuno equilibrado incluye** un lácteo (Leche, sin adición de azúcares o cola-cao, yogur natural sin azúcar ni edulcorante, o queso fresco) + pan (pan integral de panadería o repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, o copos de maíz o avena no azucarados ni chocolateados) + fruta (una pieza de fruta fresca.)

**Legumbres:** consumir como mínimo 2-4 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, repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, batidos hechos en casa de fruta y leche.

**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/f/rs/docs/Alimentacion\\_de\\_1\\_a\\_3\\_an%CC%83os\\_2019.pdf](http://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion_de_1_a_3_an%CC%83os_2019.pdf)

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