



**Gobierno  
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE OCTUBRE 2020.  
E.I.P.C. LAS SANTITAS DE NAVARRETE  
E.I.P.C. REINA ESTEFANÍA DE NÁJERA.**

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>				1 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	2 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	5 Crema de verdura Pescado con hortaliza Fruta	6 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	7 Hortaliza Pescado con patata Fruta	8 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	9 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	12 <b>FIESTA</b>	13 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	14 Verdura Pescado con ensalada Fruta	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta
	19 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con ensalada Fruta	21 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	22 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	26 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	28 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	29 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	30 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, pimiento... (1 ración diaria)

**Fruta:** 3-4 piezas diarias

**Un desayuno equilibrado incluye** un lácteo (Leche, sin adición de azúcares o cola-caó, 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/>