



**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE JULIO 2021.  
EIPC REINA ESTEFANÍA, NÁJERA Y EIPC LAS SANTITAS, NAVARRETE.**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>CENAS</b>	28 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	29 Ensalada Pescado con patata Fruta	30 Verdura Ave con hortaliza Fruta	1 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	5 Verdura Ave con hortaliza Fruta	6 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	7 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	8 Verdura Huevo con ensalada Fruta	9 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	12 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	13 Ensalada Pescado con patata Fruta	14 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	15 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	16 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta
	19 Verdura Ave con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con ensalada Fruta	21 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta	22 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Huevo con ensalada Fruta	30 <b>FIN DE CURSO</b>

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, alcachofas, cardo, coles de bruselas, puerros, achicoria. (1 ración diaria)

Ensaladas: aguacate, zanahoria y remolacha roja ralladas, lechuga, escarola, cogollos finamente cortados, apio, tomate, pepino, pimiento... (1 ración diaria)

Fruta: 3-4 piezas diarias, frescas, maduras y de temporada

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:

[https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentacion-1-3/habitos\\_alimentarios-1-3.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentacion-1-3/habitos_alimentarios-1-3.pdf)

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