



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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>CENAS</b>					1 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	6 Verdura Huevo con ensalada Fruta	7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	11 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	12 <b>FESTIVO</b>	13 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Ensalada Pescado con patata Fruta	20 Verdura Ave con hortaliza Fruta	21 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	22 Ensalada Huevo con patata Fruta
	25 Verdura Ave con hortaliza Fruta	26 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	27 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	28 Verdura Huevo con ensalada Fruta	29 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, 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, pimienta... (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/>