



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

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------------|--|--|--|---|--|
| CENAS | 1 FESTIVO | 2 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 3 Ensalada Ave con hortaliza Fruta | 4 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta | 5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta |
| | 8 Verdura Ave con hortaliza Fruta | 9 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 10 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta | 11 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 12 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta |
| | 15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 16 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 17 Verdura Huevo con ensalada Fruta | 18 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 19 Verdura Pescado con hortaliza Fruta |
| | 22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 23 Verdura Huevo con ensalada Fruta | 24 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta |
| | 29 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 30 Ensalada Pescado con patata Fruta | 1 Verdura Ave con hortaliza Fruta | 2 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 3 Ensalada Huevo con patata 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

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