

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS JULIO 2022.  
EIPC LAS SANTITAS, NAVARRETE.**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	4 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	5 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	6 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	7 Verdura Huevo con ensalada Fruta	8 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	11 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	12 Ensalada Pescado con patata Fruta	13 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	15 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	18 Verdura Ave con hortaliza Fruta	19 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	20 Hortaliza Pescado con patata Fruta	21 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	25 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	26 Ensalada Pescado con patata Fruta	27 Verdura Pescado con ensalada Fruta	28 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	29 <b>FIESTA</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-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:**

[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:**

<https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/recetas/publicaciones/cocina-sana-peques-familia.pdf>