



**Gobierno
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS FEBRERO 2020
EIPC LA FLORIDA, ALFARO.**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Verdura Ave con hortaliza Fruta	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	6 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	7 Ensalada Pescado con patata Fruta
	10 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	11 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	12 Verdura Ave con hortaliza Fruta	13 Ensalada Huevo con patata Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	18 Verdura Ave con patata Fruta	19 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	24 FIESTA	25 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	26 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	27 Verdura Huevo con patata Fruta	28 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, 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/frs/docs/Alimentacion_de_1_a_3_an%CC%83os_2019.pdf

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