



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). OCTUBRE 2020.

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-cao, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. - Cereales: pan integral de panadería (mejor opción), repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados) - Frutas: fruta entera, variada y del tiempo - El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado... 				
RECREO	<p>Variar y combinar</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fruta: variada y de temporada. . Bocado de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva virgen extra, hummus hecho en casa... . Frutos secos naturales no fritos y sin sal. . Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...) . Hortaliza: zanahoria, tomate cherry... 				
MERIENDA	<p>Variar y combinar</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada . Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. . Bocado de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol... . Frutos secos naturales no fritos y sin sal. . Batidos hechos en casa de leche y fruta. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENA				1 Verdura Huevo con ensalada Fruta	2 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	5 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	6 Verdura Pescado con ensalada Fruta	7 Crema de legumbre Ave con verdura Fruta	8 Verdura Huevo con ensalada Fruta	9 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	12 FIESTA	13 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	14 Verdura Huevo con ensalada Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	16 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	19 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	20 Verdura Pescado con ensalada Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	22 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	23 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
	26 Verdura Huevo con ensalada Fruta	27 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	28 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	29 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	30 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta
<ul style="list-style-type: none"> . Hortalizas (variadas y de temporada): pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla . La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha grasa. . Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas Consumir pan integral de panadería y beber agua . Verduras (variadas y de temporada) cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria, judía verde. . Ensaladas (variadas y de temporada): aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados, tomate, pepino, pimiento. 					

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

Alimentación equilibrada 4 12 años en:

[http://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion de 4 a 12 an%CC%83os 2019.pdf](http://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion%20de%204%20a%2012%20an%CC%83os%202019.pdf)