



**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). ENERO 2021.**

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche sin adición de azúcares o cola-caó</b>, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>- Cereales: <b>pan integral de panadería (mejor opción)</b>, repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados)</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera, variada y del tiempo</b></li> <li>- El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado...</li> </ul>					
	<b>RECREO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Variar y combinar</b> . Fruta: variada y de temporada.</li> <li>· Bocadillo 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...</li> <li>· Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>· Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...)</li> <li>· Hortaliza: zanahoria, tomate cherry...</li> </ul>				
		<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Variar y combinar</b> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</li> <li>· Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>· Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol...</li> <li>· Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>· Batidos hechos en casa de leche y fruta.</li> </ul>			
<b>Lunes</b>			<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENA</b>	11 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta		12 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	14 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	18 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	19 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	20 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta	21 Verdura Pescado con ensalada Fruta	22 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	
	25 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Verdura Pescado con patata Fruta	28 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	29 Verdura Pescado con ensalada Fruta	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hortalizas (variadas y de temporada): pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla</li> <li>· La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha grasa.</li> <li>· Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ...</li> <li>· Consumir pan integral de panadería y beber agua</li> <li>· Verduras (variadas y de temporada) cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria, judía verde.</li> <li>· Ensaladas (variadas y de temporada): aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados, tomate, pepino, pimiento.</li> </ul>						

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

Alimentación equilibrada 4 12 años en: [https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion\\_2020\\_4%20a%2012.pdf](https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion_2020_4%20a%2012.pdf)