



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

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-caó, 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	<ul style="list-style-type: none"> Variar y combinar . 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	<ul style="list-style-type: none"> Variar y combinar . 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	3 Verdura Huevo con ensalada Fruta	4 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	5 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	6 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	7 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	10 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	11 Verdura Huevo con ensalada Fruta	12 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	13 Verdura Huevo con ensalada Fruta	14 FIESTA
	17 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	18 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	19 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	20 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	25 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo con ensalada Fruta	27 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	31 Ensalada 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: https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuidatu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf