



**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). ABRIL 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>. 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...</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>. Bocado 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>   | 12<br>Verdura<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta  | 13<br>Verdura<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta   | 14<br>Crema de legumbre<br>Pescado con ensalada<br>Fruta | 15<br>Ensalada<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta | 16<br>Verdura<br>Pescado con ensalada<br>Fruta   |
|   | 19<br>Verdura<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta  | 20<br>Verdura<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta | 21<br>Crema de legumbre<br>Huevo con ensalada<br>Fruta   | 22<br>Verdura<br>Pescado con ensalada<br>Fruta | 23<br>Ensalada<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta   |
|   | 26<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta   | 27<br>Verdura<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta   | 28<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta         | 29<br>Verdura<br>huevo con ensalada<br>Fruta   | 30<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>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/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuidatu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos\\_alimentarios-4-12.pdf](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuidatu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf)