



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

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	<ul style="list-style-type: none"> · Variar y combinar . Fruta: variada y de temporada. · 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... · 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. · Bocadillo 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. 									
			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>Lunes</td> <td>Martes</td> <td>Miércoles</td> <td>Jueves</td> <td>Viernes</td> </tr> </table>						Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
CENA	6		7 Verdura Pescado con ensalada Fruta	8 FESTIVO	9 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	10 Verdura Huevo con ensalada Fruta						
	13 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	15 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta							
	20 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	21 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	22 Verdura Huevo con ensalada Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	24 Verdura Huevo con ensalada Fruta							
	27 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	28 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	29 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	30 Crema de legumbre Pescado con ensalada 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