



**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). NOVIEMBRE 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>	<p><b>Variar y combinar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 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>	<p><b>Variar y combinar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 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>	1 <b>FESTIVO</b>	2 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	3 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	4 Verdura Pescado con ensalada Fruta	5 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	8 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	9 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	11 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	12 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Ave con hortaliza Fruta	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	18 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	19 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	26 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	29 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	30 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/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)