Gobierno
de La Rioja

MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). FEBRERO 2022.

DESAYUNO

- 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

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

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.

CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31 Ensalada Pescado con patata Fruta	1 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	2 Crema de legumbre Ave con ensalada Fruta	3 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
7 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	8 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	9 Ensalada Pescado con patata Fruta	10 FESTIVO	11 FESTIVO
14 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
21 Verdura Ave con hortaliza Fruta	22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
28 Ensalada Pescado con patata Fruta				

. 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/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf