



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

<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> . Fruta: variada y de temporada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bocado de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra,</li> <li>sardinas de lata en aceite de oliva o girasol, 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> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> <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,</li> <li>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>CENAS</b>					1 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	4 Ensalada Pescado con patata Fruta	5 Verdura Huevo con ensalada Fruta	6 Verdura Pescado con ensalada Fruta	7 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	8 <b>Hortaliza</b> <b>Pescado con patata</b> Fruta
	11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 <b>FESTIVO</b>	14 <b>FESTIVO</b>	15 <b>FESTIVO</b>
	18 <b>FESTIVO</b>	19 <b>FESTIVO</b>	20 <b>FESTIVO</b>	21 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	22 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	25 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Verdura Ave con hortaliza Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Huevo con patata 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, apio</li> </ul>				



**Ver recetas sanas en:** <https://www riojasalud es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/recetas/publicaciones/cocina-sana-peques-familia.pdf>

**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](https://www riojasalud es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf)