



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

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-caó, 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	<p>Variar y combinar</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fruta: variada y de temporada. . Bocado de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol, hummus hecho en casa... . Frutos secos naturales no fritos y sin sal. . Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...) . Hortaliza: zanahoria, tomate cherry... 				
MERIENDA	<p>Variar y combinar</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada . Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. . Bocado 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. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS		1 FESTIVO	2 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	3 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	4 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	8 Crema de legumbre Ave con ensalada Fruta	9 Verdura Huevo con ensalada Fruta	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	11 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	14 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	16 Ensalada Huevo con patata Fruta	17 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	18 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	21 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	22 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	23 Verdura Ave con hortaliza Fruta	24 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Pescado con ensalada Fruta	30 Verdura Huevo con hortaliza 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, pimienta, apio 					

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