



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

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 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	<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. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	3 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	4 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta	5 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	6 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	7 Hortaliza Pescado con patata Fruta
	10 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 FESTIVO	13 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	14 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	17 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	18 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	19 Verdura Pescado con ensalada Fruta	20 Verdura Huevo con patata Fruta	21 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	24 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	25 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo con patata Fruta	27 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	28 Ensalada 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