



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). FEBRERO 2023

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	<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 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	2 Verdura Pescado con ensalada Fruta	3 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	6 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	7 Verdura Ave con hortaliza Fruta	8 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	9 Verdura Pescado con ensalada Fruta	10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	13 Ensalada Pescado con patata Fruta	14 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con ensalada Fruta	17 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta
	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Ensalada Pescado con patata Fruta	22 Verdura Huevo con ensalada Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	24 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	27 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	28 Verdura Huevo con ensalada 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