



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAGRADO CORAZÓN (HARO). ENERO 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	<ul style="list-style-type: none"> Variar y combinar . 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	<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. . 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
	9 Verdura Ave con ensalada Fruta	10 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	11 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	12 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	18 Verdura Huevo con ensalada Fruta	19 Crema de legumbre Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado con ensalada Fruta	25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	26 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	27 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	30 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	31 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