



**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). ENERO 2025.**

<b>DESAYUNO</b>	- Lácteos: <b>leche sin adición de azúcares o cola-caó</b> , yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. - 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). - Frutas: <b>fruta entera, variada y del tiempo</b> - El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado...					
	<b>RECREO</b>	<b>Variar y combinar</b> .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...				
		<b>MERIENDA</b>	<b>Variar y combinar</b> .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.			
			<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>
<b>CENA</b>				8 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	9 Verdura Ave con ensalada Fruta	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	13 Ensalada Huevo con patata Fruta	14 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	15 Verdura Ave con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con patata Fruta	17 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	
	20 Ensalada Huevo con patata Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	23 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	
	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Ave con hortaliza Fruta	30 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	31 Verdura Huevo con ensalada Fruta	
. 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, pimiento.						

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)

Almuerzos y meriendas saludables

[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)