



LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
PAELLA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE DORADA AL LIMÓN LÁCTEO PAN	SOPA DE PICADILLO ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA DE QUESO CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN	PATATAS GUISADAS CON MAGRO ROSADA AL HORNO ENSALADA LÁCTEO PAN	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MAGRO AL AJILLO ARROZ SALTEADO FRUTA PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SALCHICHAS FRANKFURT PURÉ DE PATATAS LÁCTEO PAN	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
CODITOS GRATINADOS LOMO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA PAN	PUCHERO PESCADO AL HORNO ENSALADA LÁCTEO PAN	PAELLA VALENCIANA POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS FRUTA PAN	MENÚ DE NAVIDAD CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS DULCE NAVIDEÑO PAN	CREMA AVE REINA CAZÓN EN ADOBO CON VERDURAS LÁCTEO PAN
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 31				
VACACIONES				

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado
 - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
 - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...