



LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	MACARRONES CON TOMATE NUGGETS DE POLLO ENSALADA LÁCTEO PAN	COCIDO ANDALUZ VARITAS DE MERLUZA ENSALADA FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS ARROZ PILAFF LÁCTEO PAN	PATATAS A LA MARINERA TORTILLA FRANCESA FRUTA PAN
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON CHORIZO ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA PAN	POTAJE DE GARBANZOS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS PATATAS LÁCTEO PAN	ESPIRALES CON TOMATE EMPERADOR EN SALSA CON VERDURAS FRUTA PAN	SOPA DE AVE CON ARROZ ESCALOPE DE CERDO VERDURAS SALTEADAS LÁCTEO PAN	CAZUELA DE FIDEOS MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO AL HORNO ENSALADA LÁCTEO PAN	SOPA DE AVE CON PASTA POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS PATATAS FRITAS FRUTA PAN	MACARRONES CON TOMATE CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA LÁCTEO PAN	CREMA DE HORTALIZAS REDONDO DE TERNERA ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
PAELLA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL LIMÓN ENSALADA LÁCTEO PAN	SOPA DE PICADILLO ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA DE QUESO CON CHAMPIÑONES FRUTA PAN	ESPAGUETIS A LA ITALIANA CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA LÁCTEO PAN	

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...