



				VIERNES 01 PURÉ DE ZANAHORIAS MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 04 CODITOS GRATINADOS LOMO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA PAN	MARTES 05 PUCHERO TILAPIA AL HORNO ENSALADA LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 06 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS FRITAS FRUTA PAN	JUEVES 07 ARROZ CON BLANCO CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA MENESTRA DE VERDURAS YOGUR PAN	VIERNES 08 CREMA DE AVE REINA TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 11 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA PAN	MARTES 12 PATATAS A LA MARINERA REDONDO DE PAVO A LA PLANCHA HORTELANA ENSALADA PAN	MIÉRCOLES 13 LENTEJAS CON CHORIZO CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA FRUTA PAN	JUEVES 14 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCA A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FLAN DE VAINILLA PAN	VIERNES 15 MACARRONES GRATINADOS CAELLA CON TOMATE ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 18 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA PAN	MARTES 19 CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS PATATAS FRITAS YOGUR PAN	MIÉRCOLES 20 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA MACARRONES CARBONARA PIZZA ENSALADA ITALIANA HELADO	JUEVES 21 SOPA DE AVE CON ARROZ ESCALOPE A LA MILANESA VERDURAS SALTEADAS YOGUR PAN	VIERNES 22 CAZUELA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 25 SEMANA BLANCA	MARTES 26 SEMANA BLANCA	MIÉRCOLES 27 SEMANA BLANCA	JUEVES 28 SEMANA BLANCA	

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...

