



				VIERNES 01 FESTIVO
LUNES 04 ARROZ BLANCO CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN	MARTES 05 COCIDO ANDALUZ TORTILLA ESPAÑOLA TOMATE ALIÑADO YOGUR PAN	MIÉRCOLES 06 CREMA DE HORTALIZAS REDONDO DE TERNERA ARROZ BLANCO FRUTA PAN	JUEVES 07 SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGUR PAN	VIERNES 08 MACARRONES CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN
LUNES 11 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITO DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA PAN	MARTES 12 ARROZ CON VERDURAS TILAPIA AL LIMÓN ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA YOGUR PAN	MIÉRCOLES 13 SOPA DE PICADILLO ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA DE QUESO CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA PAN	JUEVES 14 ESPAGUETIS GRATINADOS CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FLAN DE VAINILLA PAN	VIERNES 15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN
LUNES 18 PATATAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN	MARTES 19 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO ZANAHORIA BABY SALTEADA YOGUR PAN	MIÉRCOLES 20 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MAGRO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN	JUEVES 21 LENTEJAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE PURÉ DE PATATAS NATILLAS PAN	VIERNES 22 PURÉ DE ZANAHORIAS MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN
LUNES 25 SEMANA SANTA	MARTES 26 SEMANA SANTA	MIÉRCOLES 27 SEMANA SANTA	JUEVES 28 SEMANA SANTA	VIERNES 29 SEMANA SANTA

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...

