



<p>LUNES 01</p> <p>CODITOS GRATINADOS SALCHICHAS FRANKFURT CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA PAN</p>	<p>MARTES 02</p> <p>PUCHERO LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO PAN</p>	<p>MIÉRCOLES 03</p> <p>PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS FRITAS FRUTA PAN</p>	<p>JUEVES 04</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE CAZÓN EN ADOBO MENESTRA DE VERDURAS YOGUR PAN</p>	<p>VIERNES 05</p> <p>CREMA DE AVE REINA TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA PAN</p>
<p>LUNES 08</p> <p>SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA PAN</p>	<p>MARTES 09</p> <p>PATATAS A LA MARINERA FILETE DE MAGRO AL AJILLO YOGUR PAN</p>	<p>MIÉRCOLES 10</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA PAN</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FLAN DE VAINILLA PAN</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>MACARRONES GRATINADOS VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA PAN</p>
<p>LUNES 15</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO FILETES DE MERLUZA AL HORNO FRUTA PAN</p>	<p>MARTES 16</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRA PATATAS FRITAS YOGUR PAN</p>	<p>MIÉRCOLES 17</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE EMPERADOR EN SALSA VERDE FRUTA PAN</p>	<p>JUEVES 18</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ ESCALOPE A LA MILANESA VERDURAS SALTEADAS YOGUR PAN</p>	<p>VIERNES 19</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN</p>
<p>LUNES 22</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE LOMO ADOBADO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA PAN</p>	<p>MARTES 23</p> <p>GARBANZOS A LA RIOJANA TORTILLA ESPAÑOLA TOMATE ALIÑADO YOGUR PAN</p>	<p>MIÉRCOLES 24</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA PAN</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS REDONDO DE TERNERA ARROZ PILAFF YOGUR PAN</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>MACARRONES CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN</p>
<p>LUNES 29</p> <p>CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA PAN</p>	<p>MARTES 30</p> <p>ARROZ CON VERDURAS TILAPIA AL LIMÓN ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA YOGUR PAN</p>			

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...

