



		MIÉRCOLES 01 FESTIVO	JUEVES 02 ENSALADA MALAGUEÑA SALCHICHAS FRANKFURT ENSALADA MIXTA FRUTA PAN	VIERNES 03 MACARRONES TILAPIA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA NATILLAS PAN
LUNES 06 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR PAN	MARTES 07 CAZUELA DE FIDEOS SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS FRUTA PAN	MIÉRCOLES 08 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA MACEDONIA DE FRUTAS PAN	JUEVES 09 CREMA PARMENTIER MAGRO AL AJILLO ARROZ SALTEADO YOGUR PAN	VIERNES 10 SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA PAN
LUNES 13 ENSALADA DE LA HUERTA PANGA A LA ANDALUZA YOGUR PAN	MARTES 14 ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA PAN	MIÉRCOLES 15 JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA ENSALADA CESAR HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS HELADO PAN	JUEVES 16 SOPA DE PICADILLO MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA PAN	VIERNES 17 ENSALADA A LA MARINERA LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA PAN
LUNES 20 CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA PAN	MARTES 21 PAELLA DE VERDURAS VARITAS DE MERLUZA TOMATE ALIÑADO YOGUR PAN	MIÉRCOLES 22 PATATAS ALIÑADAS LOMO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN	JUEVES 23 LENTEJAS ESTOFADAS TILAPIA A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS NATILLAS PAN	VIERNES 24 CAZUELA DE FIDEOS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA MACEDONIA DE FRUTAS PAN
LUNES 27 DÍA DEL CELÍACO LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA YOGUR PAN / PAN SIN GLUTEN	MARTES 28 CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS EN SALSA TOMATE ALIÑADO FLAN DE VAINILLA PAN	MIÉRCOLES 29 SOPA DE AVE CON FIDEOS FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA PATATAS PANADERA MACEDONIA DE FRUTAS PAN	JUEVES 30 PAELLA DE PESCADO SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA COMPLETA YOGUR PAN	VIERNES 31 MACARRONES A LA ITALIANA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA 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...

