



<b>LUNES 03</b>	<b>MARTES 04</b>	<b>MIÉRCOLES 05</b>	<b>JUEVES 06</b>	<b>VIERNES 07</b>
ARROZ CON TOMATE FOGONERO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR PAN	SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS MAGRO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA PAN	ESPAGUETIS CARBONARA VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA HELADO PAN	SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS CON TOMATE ARROZ BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS PAN
<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
LENTEJAS CON VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA PAN	PUCHERO ESTOFADO DE TERNERA ARROZ SALTEADO YOGUR PAN	ENSALADA DE PASTA MERLUZA REBOZADA PURÉ DE PATATAS FRUTA PAN	PAELLA TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ MACEDONIA DE FRUTAS PAN	CAZUELA DE PATATAS BLANQUETA DE POLLO CON VERDURAS ENSALADA MIXTA HELADO PAN
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
CREMA DE CALABACÍN LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN	FESTIVO	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN	ENSALADA MALAGUEÑA POLLO ASADO CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA PAN	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
<b>LUNES 24</b>				
LENTEJAS ESTOFADAS VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ HELADO 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...