



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	FESTIVO	MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS CASERAS ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	LENTEJAS ESTOFADAS SALCHICHAS FRANKFURT ARROZ SALTEADA LÁCTEO PAN BLANCO	CAZUELA DE ARROZ CON PESCADO TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
CODITOS CON ATÚN LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS LÁCTEO PAN BLANCO	PUCHERO PESCADO AL HORNO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	PAELLA VALENCIANA JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN LÁCTEO PAN BLANCO	CREMA BRETONA CAZON EN ADOBO VERDURAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO	ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA DE PICADILLO ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO	PATATAS A LA MARINERA ROTTÍ DE PAVO ARROZ SALTEADO LÁCTEO PAN BLANCO	COCIDO ANDALUZ VARITAS DE MERLUZA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS ARROZ PILAFF LÁCTEO PAN BLANCO	JORNADA GASTRONÓMICA ECOLÓGICA Macarrones Ecológicos con tomate Pollo Asado Ensalada Ecológica Fruta Ecológica Pan Blanco
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO PESCADO REBOZADO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	POTAJE DE GARBANZOS ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS LÁCTEO PAN BLANCO	ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO	SOPA DE AVE CON ARROZ ESCALOPE DE CERDO CON VERDURAS SALTEADAS LÁCTEO PAN BLANCO	CAZUELA DE FIDEOS MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO AL HORNO ENSALADA LÁCTEO PAN BLANCO	SOPA DE AVE CON FIDEOS POLLO EN SALSAS DE ALMENDRAS PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO	MACARRONES CON TOMATE CALAMARES A LA ROMANA ENSALADA LÁCTEO PAN BLANCO	

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...

