



				VIERNES 01 PURÉ DE VERDURAS REDONDO DE TERNERA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO
LUNES 04 PAELLA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA FRESCA PAN BLANCO	MARTES 05 ARROZ CON TOMATE DORADA AL HORNO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	MIÉRCOLES 06 SOPA DE PICADILLO ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA DE QUESO CON CHAMPIÑONES LÁCTEO PAN BLANCO	JUEVES 07 ESPAGUETIS A LA ITALIANA CALAMARES A LA ROMANA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	VIERNES 08 FIESTAS COLEGIALES
LUNES 11 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO	MARTES 12 PATATAS GUIADAS ROSADA REBOZADA ENSALADA LÁCTEO PAN BLANCO	MIÉRCOLES 13 MACARRONES CON TOMATE MAGRO AL AJILLO ARROZ SALTEADO FRUTA FRESCA PAN BLANCO	JUEVES 14 LENTEJAS ESTOFADAS SALCHICHAS FRANKFURT PURÉ DE PATATAS LÁCTEO PAN BLANCO	VIERNES 15 CAZUELA DE ARROZ CON PESCADO TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO
LUNES 18 CODITOS CON ATÚN LOMO ADOBADO CHAMPIÑONES SALTEADOS LÁCTEO PAN BLANCO	MARTES 19 PUCHERO PESCADO AL HORNO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	MIÉRCOLES 20 PAELLA VALENCIANA JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN LÁCTEO PAN BLANCO	JUEVES 21 CREMA BRETONA TAQUITOS DE JIBIA CON VERDURAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO	VIERNES 22 CAZUELA DE ARROZ CON POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA 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...