



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
SOPA DE PICADILLO JAMONCITO DE POLLO AL HORNO FRUTA FRESCA PAN	PATATAS A LA MARINERA TORTILLA FRANCESA CON QUESO LÁCTEO PAN	COCIDO ANDALUZ VARITAS DE MERLUZA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS ARROZ PILAFF LÁCTEO PAN	MACARRONES GRATINADOS CAELLA CON TOMATE MENESTRA FRUTA FRESCA PAN
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	POTAJE DE GARBANZOS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS PATATAS LÁCTEO PAN	ESPIRALES CON TOMATE EMPERADOR EN SALSA CON VERDURAS FRUTA FRESCA PAN	SOPA DE AVE CON ARROZ ESCALOPE DE CERDO VERDURAS SALTEADAS LÁCTEO PAN	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO ENSALADA LÁCTEO PAN	SOPA DE AVE CON PASTA POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA PAN	MACARRONES CON TOMATE CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA LÁCTEO PAN	CREMA DE HORTALIZAS REDONDO DE TERNERA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PAELLA JAMONCITO DE POLLO AL HORNO FRUTA FRESCA PAN	ARROZ CON TOMATE DORADA AL LIMÓN ENSALADA LÁCTEO PAN	SOPA DE PICADILLO ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA DE QUESO CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA PAN	ESPAGUETIS A LA ITALIANA CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA LÁCTEO PAN	CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA FRESCA PAN
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
CAZUELA DE FIDEOS MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA FRESCA PAN	PATATAS GUIADAS CON MAGRO ROSADA AL HORNO ENSALADA LÁCTEO PAN	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MAGRO AL AJILLO ARROZ SALTEADO FRUTA FRESCA 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...

