



			JUEVES 01 FESTIVO	VIERNES 02 FESTIVO
LUNES 05 CODITOS GRATINADOS NUGGETS DE POLLO CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA PAN	MARTES 06 PUCHERO PESCADO AL HORNO ENSALADA LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 07 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS FRUTA PAN	JUEVES 08 CREMA AVE REINA CAZÓN EN ADOBO CON VERDURAS LÁCTEO PAN	VIERNES 09 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA PAN
LUNES 12 SOPA DE PICADILLO ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA PAN	MARTES 13 PATATAS A LA MARINERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 14 COCIDO ANDALUZ VARITAS DE MERLUZA ENSALADA FRUTA PAN	JUEVES 15 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS ARROZ PILAFF LÁCTEO PAN	VIERNES 16 MACARRONES GRATINADOS CAELLA CON TOMATE MENESTRA FRUTA PAN
LUNES 19 LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA FRUTA PAN	MARTES 20 POTAJE DE GARBANZOS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 21 ESPIRALES CON TOMATE EMPERADOR EN SALSA CON VERDURAS FRUTA PAN	JUEVES 22 SOPA DE AVE CON ARROZ ESCALOPE DE CERDO VERDURAS SALTEADAS LÁCTEO PAN	VIERNES 23 JORNADA GASTRONOMICA EUROPEA Pastel de Patatas y Atún San Jacobo de Jamón y Queso Ensalada Ilustrada Mousse Chocolate Pan
LUNES 26 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA PAN	MARTES 27 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 28 SOPA DE AVE CON PASTA POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS PATATAS FRITAS FRUTA PAN	JUEVES 29 MACARRONES CON TOMATE CALAMARES A LA ANDALUZA ENSALADA LÁCTEO PAN	VIERNES 30 CREMA DE HORTALIZAS REDONDO DE TERNERA ENSALADA 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...

