



MEDIA MAÑANA	MERIENDA	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
GALLETAS ZUMO FRUTA	GALLETAS FRUTA TRITURADA (Manzana, piña, platano etc ...)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS TIPALIA AL HORNO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE	CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIAS POLLO GUISADO YOGUR, DANONINO, PETITSUISSE	SOPA DE POLLO CON FIDEOS GALLO A LA PLANCHA YOGUR, DANONINO, PETITSUISSE
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
CREMA DE CALABACIN FOGONERO AL HORNO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	EMBLANCO TERNERA ASADA EN SU JGO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	SOPA DE PICADILLO MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	PURE DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	CAZUELA DE POLLO CON FIDEOS CAZON AL HORNO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA DE VERDURAS FILETE DE GALLO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	GUIJO DE PATATAS CON PESCADO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	CREMA DE ZANAHORIAS ROSADA A LA PLANCHA YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	LENTEJAS ESTOFADAS ESCALOPINES DE TENERA YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	ARROZ CALDOSO LENGUADO CON SALSA DE VERDURAS YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
SOPA MINISTRONE FOGONERO AL HORNO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	CREMA DE JUDIAS VERDES ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA JARDINERA YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	LENTEJAS CON VERDURAS FIELTE DE GALLO A LA PLANCHA YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	CAZUELA DE ARROZ CON PESCADO POLLO ASADO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	SOPA DE PICADILLO TILAPIA CON VERDURITAS YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
CREMA DE CALABACIN MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS ASADO DE TERNERA EN SU JUGO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	SOTA DE ESTRELLITAS FILETE DE CAZON A LA PLANCHA YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE PAN BLANCO	EMBLANCO CON COLITAS DE RAPE POLLO GUISADO YOGUR, DANONINO O PETITSUISSE 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...