



		MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS TILAPIA AL HORNO CON TOMATE PICADO FRUTA FRESCA	CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIAS POLLO GUISADO CON PATATAS DADO PETIT SUISE	SOPA DE POLLO CON FIDEOS GALLO A LA PLANCHA CON JUDIAS VERDES FRUTA FRESCA
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA FOGONERO AL HORNO	EMBLANCO TERNERA ASADA CON ZANAHORIA BABY YOGUR LIQUIDO	SOPA DE PICADILLO MERLUZ EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA FRESCA	PURÉ DE VERDURAS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO YOGUR	CAZUELA DE POLLO CON FIDEOS CAZÓN AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR FRUTA FRESCA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA DE VERDURAS FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA FRESCA	PATATAS A LA MARINERA JAMONCITOS DE POLLO CON MENESTRA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA FRESCA	LENTEJAS ESTOFADAS ESCALOPINES DE TERNERA CON CHAMPIÑONES PETIT SUISE	PAELLA MIXTA LENGUADO CON SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ESPIRALES NAPOLITANA FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA	CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS DE POLLO JARDINERA CON PATATAS FRITAS YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO ASADO CON ZAHARONIAS DANONIO	SOPA DE PICADILLO TILAPIA A LA PLANCHA CON VERDURITAS Y ENSALADA FRUTA FRESCA
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
CREMA DE CALABICÍN MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA FRESCA	POTAJE DE GARBANZOS ASADO DE TERNERA EN SU JUGO CON MENESTRA YOGUR	SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE CAZÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA FRESCA	CODITOS GRATINADOS POLLO AL AJILLO CON JUDÍAS VERDES SALTEADOS YOGUR LIQUIDO	

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...