



			<p>JUEVES 01</p> <p>Arroz con tomate Jamonicos de pollo al horno con ensalada Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 02</p> <p>Sopa de fideos Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 05</p>	<p>MARTES 06</p>	<p>MIÉRCOLES 07</p> <p>Macarrones con tomate Albóndigas en salsa jardinera Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 08</p>	<p>VIERNES 09</p> <p>Paella valenciana Lomo a la plancha con ensalada Yogurt</p>
<p>LUNES 12</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa con loncha de jamón y rodaja de tomate natural Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 13</p> <p>Judías blancas con verduras Filete de panga al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 14</p> <p>Espirales a la napolitana Salchichas frescas a la plancha con ensalada lechuga maíz y zanahoria Yogurt</p>	<p>JUEVES 15</p> <p>Acelga salteada Pollo asado con patatas al horno Fruta fresca de temporada</p>	<p>VIERNES 16</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa verde con espárragos Fruta fresca de temporada</p>
<p>LUNES 19</p> <p>Crema de zanahoria Ternera guisada Fruta fresca de temporada</p>	<p>MARTES 20</p> <p>Paella de verduras Lenguado horneado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>MIÉRCOLES 21</p> <p>Borraja con patata Estofado de pavo con patatas fritas Fruta fresca de temporada</p>	<p>JUEVES 22</p> <p>Spaghetti con tomate Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Postre especial</p>	<p>VIERNES 23</p>
<p>LUNES 26</p>	<p>MARTES 27</p>	<p>MIÉRCOLES 28</p>	<p>JUEVES 29</p>	<p>VIERNES 30</p>

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...