



<b>LUNES 02</b>	<b>MARTES 03</b>	<b>MIÉRCOLES 04</b>	<b>JUEVES 05</b>	<b>VIERNES 06</b>
<b>LUNES 09</b>	<b>MARTES 10</b>	<b>MIÉRCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>
Macarrones en salsa de atún Lomo a la plancha con ensalada Fruta fresca de temporada	Judías verdes con patata Albóndigas en salsa jardinera Yogurt	Lentejas con chorizo Dorado de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado con patatas Fruta fresca de temporada	Sopa de letras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIÉRCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>
Acelgas salteadas con jamón Crujiente de merluza con lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos Lomo con ensalada Fruta fresca de temporada	Coditos gratinados Ternera en salsa con zanahoria Fruta fresca de temporada	Marmitako con atún Huevos gratinados Fruta fresca de temporada	Paella valenciana Hamburguesa con queso y ensalada Yogurt
<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIÉRCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>
Arroz tres delicias Tortilla francesa con loncha de jamón y rodaja de tomate natural Fruta fresca de temporada	Judías blancas con verduras Filete de panga al horno con ensalada Fruta fresca de temporada	Espirales a la napolitana Salchichas frescas a la plancha con ensalada lechuga maíz y zanahoria Yogurt	Verdura del tiempo rehogada Pollo asado con manzana Fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde con espárragos Fruta fresca de temporada
<b>LUNES 30</b>	<b>MARTES 31</b>			
Crema de zanahoria Estofado de ternera Fruta fresca de temporada	Paella de verduras Rodaja de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada			

### 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 platos (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...

