



		<p><b>MIÉRCOLES 01</b></p> <p>Judías verdes con patata Estofado de pavo con patatas fritas Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>JUEVES 02</b></p> <p>Garbanzos con chorizo Pechuga de pollo empanada con ensalada mixta Yogurt</p>	<p><b>VIERNES 03</b></p> <p>Spaghetti a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural Fruta fresca de temporada</p>
<p><b>LUNES 06</b></p> <p>Macarrones al graten Merluza a la marinera con verduritas Yogurt</p>	<p><b>MARTES 07</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón Filete de magro al ajillo plancha con patatas fritas Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>MIÉRCOLES 08</b></p> <p>Arroz tres delicias Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>JUEVES 09</b></p> <p>Puré de verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>Lentejas con arroz y verduras (puerro, zanahoria) Huevos con bechamel gratinados Fruta fresca de temporada</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p>Borrajá con patatas Escalopines de ternera con ensalada Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>Coditos a la española Merluza al horno al ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>Patatas guisadas con costilla San jacobó con ensalada de lechuga y tomate Yogurt</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>Judías pintas estofadas con verduras Longaniza con patatas fritas Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>Arroz con champiñones Dorado de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>Macarrones en salsa de atún Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>Judías verdes con patata salteadas Albóndigas con tomate Yogurt</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>Lentejas con chorizo Rodaja de merluza a la romana con ensalada de tomate natural Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asados con manzana Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>Acelgas salteadas con jamón Filete de pescado con ensalada Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p>Potaje de garbanzos Lomo a la plancha con lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>Coditos a la española Ternera en salsa con zanahoria y champiñones Fruta fresca de temporada</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...

CONTACTE CON NUESTRA DELEGACIÓN