



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
		Espirales a la napolitana Salchichas frescas con ensalada Yogurt	Judías verdes con patata Pollo asado con patatas al horno Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de zanahoria Escalope con ensalada Fruta fresca	Paella de verduras Lenguado al horno con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con chorizo Pechuga de pollo empanada con lechuga Yogurt	Menestra de verduras Estofado de pavo con patatas Fruta fresca	Spaguetti carbonara Tortilla de patata con tomate natural Fruta fresca
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Macarrones al graten Merluza en salsa Fruta fresca	Judías verdes con patata Filete de magro al ajillo con ensalada Fruta fresca	Arroz tres delicias Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz yogurt	Puré de verduras Hamburguesa con queso Fruta fresca	Lentejas con arroz Huevos con bechamel gratinados Fruta fresca
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Borraja con patatas Escalope de ternera en salsa de queso Fruta fresca	Coditos a la española Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Patatas estofadas San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogurt	Judías pintas estofadas Tortilla francesa con queso y tomate natural Fruta fresca	Puré de verduras Bonito en salsa de tomate Fruta fresca
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Macarrones en salsa de atún Lomo a la plancha con ensalada Fruta fresca	Atelga con patata Albóndigas en salsa jardinera Yogurt	Lentejas con chorizo Rodaja de merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		

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...