



			JUEVES 01	VIERNES 02
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
	Macarrones en salsa de atún Albóndigas en salsa jardinera Yogurt	Lentejas con chorizo Rodaja de merluza a la romana con ensalada de tomate natural Fruta fresca de temporada	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo con patatas Fruta fresca de temporada	Judía verde Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Acelgas salteadas Crujiente de merluza con ensalada Fruta fresca de temporada	Ensalada aragonesa con patatas Lomo a la riojana Fruta fresca de temporada	Coditos Gratinados Ternera en salsa Fruta fresca de temporada	Marmitako con atún Huevos a la jardinera Yogurt	Paella valenciana Pollo al chilindron Fruta fresca de temporada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la milanes Filete de panga con ensalada Fruta fresca de temporada	Judías blancas con verduras Tortilla francesa con loncha de jamón y rodaja de tomate natural Yogurt	Espirales a la napolitana Salchichas frescas a la plancha con ensalada Fruta fresca de temporada	Verdura del tiempo rehogada Pollo asado con patatas Fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de zanahoria Estofado de ternera a la jardinera Fruta fresca de temporada	Paella de verduras Lenguado horneado con ensalada Fruta fresca de temporada	Menestra de verduras Estofado de pavo 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 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...