



LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Macarrones al graten Merluza con tomate natural Yogurt	Judías verdes con patatas salteadas Filete de magro al ajillo plancha con ensalada Fruta fresca de temporada	Arroz tres delicias Pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada	Puré de verduras Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca de temporada	Lentejas con arroz y verduras (puerro, zanahoria) Huevos con bechamel gratinados Fruta fresca de temporada
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Borraja con patatas Escalopines de ternera en salsa de champiñones Fruta fresca de temporada	Coditos a la española Merluza al horno al ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Yogurt		Potaje de garbanzos Tortilla francesa con loncha de queso y ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada	Arroz con tomate Bonito encebollado Fruta fresca de temporada
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones en salsa de atún Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada	Judías verdes con patata salteadas Albóndigas en salsa jardinera (patatas vapor, guisantes, zanahorias y champiñones) Yogurt	Lentejas con chorizo Rodaja de merluza a la romana con ensalada de tomate natural Fruta fresca de temporada	Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca de temporada	Sopa de lluvia Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Acelgas salteadas con jamón Crujiente de merluza con lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos Lomo a la riojana Fruta fresca de temporada	Espirales gratinados Ternera en salsa con zanahoria y champiñones Fruta fresca de temporada	Marmitako con atún Huevos a la jardinera Fruta fresca de temporada	Paella Valenciana Pollo guisado Yogurt
LUNES 31				
Borraja con patata Filete de panga al horno con ensalada de lechuga y maíz 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...