



		<p>MIÉRCOLES 01</p> <p>Macarrones ecológicos con pisto Palometa en salsa con ensalada Fruta fresca Pan</p>	<p>JUEVES 02</p> <p>Lentejas con verduras Salchichas de ave al horno con patatas panaderas Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 03</p> <p>Patatas guisadas con verduras Magro de cerdo con tomate Fruta fresca Pan</p>
<p>LUNES 06</p> <p>Crema de zanahoria y patatas Filete de marrajo en salsa de tomate Fruta fresca Pan</p>	<p>MARTES 07</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Yogur Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 08</p> <p>Sopa de pescado con arroz Pechuga de pollo al horno con verduritas Fruta fresca Pan</p>	<p>JUEVES 09</p> <p>Alubias blancas con jamón Filete de magro al ajo y perejil Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>Espirales con salsa de tomate Merluza al horno con verduras salteadas Fruta fresca Pan</p>
<p>LUNES 13</p> <p>Lentejas estofadas con patatas Fogonero en salsa con ensalada Fruta fresca Pan</p>	<p>MARTES 14</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>Cocido andaluz Lomo adobado al horno con patatas panaderas Fruta fresca Pan</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>Coditos napolitana Tilapia al horno con verduritas Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 17</p> <p>Crema de verdura y patatas Albóndigas en salsa Fruta fresca Pan</p>
<p>LUNES 20</p> <p>Espaguetis con tomate Cinta de lomo al horno Yogur Pan</p>	<p>MARTES 21</p> <p>Alubias blancas estofadas Ternera al horno con zanahoria y champiñón Yogur Pan integral</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>Arroz 3 delicias Merluza en salsa verde con ensalada Fruta fresca Pan</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patatas con menestra al vapor Yogur Pan integral</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>Patatas guisadas con verduras Palometa al horno Fruta fresca Pan</p>
<p>LUNES 27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>Lentejas estofadas Caella en salsa con menestra de verduras Fruta fresca Pan</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...

