



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO Día del trabajo	Coditos con salsa de atún Merluza en salsa con ensalada <i>Lácteo</i>	Sopa de cocido Cocido completo <i>Fruta</i>	Arroz con champiñones Filete de jamón a la plancha con ensalada <i>Lácteo</i>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz con tomate Filete de limanda a la romana con ensalada <i>Fruta</i>	Crema de verduras Ternera en salsa de champiñones <i>Lácteo</i>	Judías pintas estofadas Rodaja de merluza con ensalada <i>Fruta</i>	Macarrones en salsa de atún Calamares encebollados <i>Lácteo</i>	Lentejas estofadas Jamoncito de pollo en pepitoria <i>Fruta</i>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes al ajo arriero Salchichas frescas con arroz pilaw <i>Lácteo</i>	Alubias blancas con verduras Filete de limanda a la andaluza con ensalada <i>Fruta</i>	Espirales con tomate Filete de jamón con patatas <i>Lácteo</i>	Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada <i>Fruta</i>	Arroz con pollo Merluza en salsa de tomate <i>Lácteo</i>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Ternera guisada a la jardinera <i>Lácteo</i>	Lentejas estofadas Merluza en salsa verde <i>Fruta</i>	Alubias con chorizo Huevos rellenos con salsa de tomate <i>Lácteo</i>	Patatas guisadas Redondo de pavo asado con ensalada <i>Fruta</i>	Día Internacional del Celiaco ARROZ CON VERDURAS Y POLLO CON CHAMPIÑONES <i>Lácteo</i>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Macarrones al graten Merluza en salsa <i>Fruta</i>	Judías verdes salteadas Filete de magro al ajillo con patatas a lo pobre <i>Lácteo</i>	Paella Tortilla de patata con ensalada <i>Fruta</i>	Puré de verduras Pollo al limón con ensalada <i>Lácteo</i>	

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 ó 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...