

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz con verduras Caella con tomate <i>Lácteo</i>	Lentejas estofadas Huevos rellenos de atún y tomate <i>Fruta</i>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguetis con atún Merluza al horno con Patata panadera <i>Fruta</i>	Lentejas estofadas Tortilla de patata con rodaja de tomate <i>Lácteo</i>	Crema de zanahorias Pollo al limón con lechuga <i>Fruta</i>	Alubias blancas Albóndigas con tomate <i>Lácteo</i>	Patatas a la marinera Filete de magro al ajillo con lechuga <i>Fruta</i>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate Halibut a la romana con lechuga y zanahoria rallada <i>Fruta</i>	Sopa de cocido Cocido completo <i>Lácteo</i>	Coditos a la española Tortilla francesa con atún y lechuga <i>Fruta</i>	Crema de calabacín Filete de merluza al horno con lechuga y tomate <i>Lácteo</i>	Lentejas estofadas Estofado de ternera con verduras <i>Fruta</i>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate Merluza en salsa verde <i>Fruta</i>	Lentejas estofadas Tortilla de patatas con rodaja de tomate <i>Lácteo</i>	Crema de verduras Filete de magro al ajillo con lechuga <i>Fruta</i>	Arroz con champiñones Filete de limanda rebozado con lechuga y maíz <i>Lácteo</i>	Garbanzos estofados Albóndigas a la jardinera <i>Fruta</i>
LUNES 27 DÍA DEL CELIACO	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo con ensalada <i>Lácteo</i>	Espirales al graten Halibut a la romana con ensalada mixta <i>Fruta</i>	Alubias blancas Filete de lomo a la plancha con lechuga <i>Lácteo</i>	Patatas con carne Filete de merluza al horno con lechuga <i>Fruta</i>	Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga y tomate <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 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...