



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9 Arroz caldoso. Tortilla. Pattas Fruta del tiempo	10 Lentejas con chorizo- Albondigas en salsa. Fruta del tiempo	11 Patatas estofadas- Merluza rebozada. Ensalada mixta. Fruta del tiempo	12 Sopa de cocido. Salchichas con patt.chip Petit suisse	13 Crema de verdura con picatostes. Huevo frito con jamón. Fruta del tiempo
16 Potaje de garbanzos Calamarea la romana. Lechuga.maiz Fruta del tiempo	17 Macarrones con tomate. Tortilla francesa con queso. Melocotón	18 Puré de patatas con puerro y zanahorias. Pollo al horna en su jugo. Macedonia	19 Sopa de arroz con carne y huevo cocido. Tiras de panga rebozadas. Fruta del tiempo	20 Lasaña con atún. Surtido de embutidos. Yogour
23 Judías blancas con verduras. Bacalao con tomate casero Fruta del tiempo	24 Cazuela de fideos . Sanjacobo casero. Fruta del tiempo	25 Estofado de carne y croquetas. Ensalada mixta Fruta del tiempo	26 Pisto. Filete de lomo adobado con patatas fritas Fruta del tiempo	27 Arroz a la cubana. Huevo frito y salchichas. Fruta del tiempo
30 Sopa de picadillo con carne. Empanadillas de atún. Fruta del tiempo	31 Puré de verdura con picapostes. Hamburguesa planch. Kepchu. Yogour			

**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 en la guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

**SUGERENCIAS:**

- ◇ **Primeros platos:** 3-4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensalada). El resto de los días, los repartiremos entre los siguientes platos: pasta, arroz, patatas y sopas.
- ◇ **Segundos platos:** como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
  - 2 días a la semana pescado,
  - 1-2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
  - 3-4 días alternar platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
  - Ocasionalmente podremos incluir fritos (croquetas, calamares...), pizza...