



<b>LUNES 09</b>	<b>MARTES 10</b>	<b>MIÉRCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>
LENTEJAS CON VERDURAS VARITAS DE MERLUZA ENSALADA YOGUR	CREMA DE PUERROS SALCHICHAS AL HORNO PATATAS FRUTA FRESCA	ESPAGUETTIS MAGRO CON TOMATE ARROZ PILAF YOGUR	POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS BUCHONES AL LIMÓN ENSALADA FRUTA FRESCA	SOPA DE MARISCO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA YOGUR
<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIÉRCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>
MACARRONES CON ATÚN ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRUTA FRESCA	ARROZ CON TOMATE TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN YOGUR	SOPA DE PICADILLO LOMO EMPANADO ENSALADA FRUTA FRESCA	CREMA DE ZANAHORIAS PESCADO A LA MARLLOQUINA YOGUR	POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO FRUTA FRESCA
<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIÉRCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>
GUISO DE PATATAS CON CARNE TORTILLA FRANCESA ENSALADA YOGUR	CREMA PARMENTIER PECHUGA DE POLLO SALTEADA ARROZ AL CURRY FRUTA FRESCA	PUCHERO CON FIDEOS PESCADO AL LIMÓN ENSALADA YOGUR	PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO PATATAS FRUTA FRESCA	COCIDO MADRILEÑO PESCADO A LA ANDALUZA YOGUR
<b>LUNES 30</b>	<b>MARTES 31</b>			
MACARRONES A LA MILANESA LOMO ASADO CON VERDURAS FRUTA FRESCA	LENTEJAS ESTOFADAS VARITAS DE MERLUZA ENSALADA YOGUR			

### 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...