



		<p>MIÉRCOLES 01</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES ALBÓNDIGAS CON TOMATE PATATAS POSTRE</p>	<p>JUEVES 02</p> <p>CAZUELA DE ARROZ AL PUERTO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA POSTRE</p>	<p>VIERNES 03</p> <p>GARBANZOS CON ESPINACAS BUCHONES AL LIMÓN ENSALADA POSTRE</p>
<p>LUNES 06</p> <p>ARROZ A LA MILANESA TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN POSTRE</p>	<p>MARTES 07</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA LOMO SALTEADO PATATAS POSTRE</p>	<p>MIÉRCOLES 08</p> <p>GUIZO DE PATATAS PESCADO EMPANADO ENSALADA POSTRE</p>	<p>JUEVES 09</p> <p>ESPAGUETIS CON GAMBAS MAGRO CON TOMATE ARROZ PILAFF POSTRE</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>SOPA DE PICADILLO PESCADO A LA ANDALUZA POSTRE</p>
<p>LUNES 13</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO VARITAS DE MERLUZA ENSALADA POSTRE</p>	<p>MARTES 14</p> <p>MACARRONES CON ATÚN LOMO ASADO PATATAS POSTRE</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>SOPA DE MARISCO TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA POSTRE</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>CREMA PARMENTIER TERNERA EN SALSA CON VERDURAS POSTRE</p>	<p>VIERNES 17</p> <p><u>JORNADA GASTRONÓMICA</u> <u>ASIÁTICA</u> ARROZ TRES DELICIAS ROLLITOS DE PRIMAVERA POLLO AGRIDULCE POSTRE</p>
<p>LUNES 20</p> <p>CREMA HORTELANA PESCADO EN ADOBO ENSALADA POSTRE</p>	<p>MARTES 21</p> <p>CAZUELA DE PATATAS POLLO SALTEADO ARROZ AL CURRY POSTRE</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA PESCADO AL LIMÓN ENSALADA POSTRE</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS TERNERA ESTOFADA PATATAS POSTRE</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA POSTRE</p>
<p>LUNES 27</p> <p>SEMANA BLANCA</p>	<p>MARTES 28</p> <p>SEMANA BLANCA</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>SEMANA BLANCA</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...

