



<b>LUNES 08</b>	<b>MARTES 09</b>	<b>MIERCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>
	Ensalada de york Espaguetis con atún Nuggets de pescado con verduras Melocotón en almíbar	Ensalada de huevo Arroz caldoso Pizza Serunion Yogurt	Ensalada remolacha Garbanzos a la riojana Jamón york plancha con pisto casero Fruta	Ensalada de atún Crema Vichyssoise Hamburguesa de ternera con papas Gelatina
<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIERCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>
Ensalada verde Sopa de lluvia Canelones Rossini Fruta	Ensalada tropical Arroz a banda Entremeses Natillas	Ensalada de mar Crema de calabacín Pollo al limón Fruta	Ensalada valenciana Macarrones al graten Mini empanadillas de atún Helado	Ensalada de zanahoria Lentejas estofadas Tortilla de patata con crujiente de zanahoria Fruta
<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIERCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 26</b>
Ensalada de huevo Coditos a la napolitana Varitas de merluza Yogurt	Ensalada remolacha Garbanzos estofados con verduras Lomo adobado con pisto Fruta	Ensalada de york Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt con papas Fruta	Ensalada de maíz Sopa de cocido Pollo asado ala manzana Gelatina	Ensalada de atún Patatas con costillas Tortilla de queso con verduras Fruta
<b>LUNES 29</b>	<b>MARTES 30</b>			
Ensalada de zanahoria Sopa de lluvia Escalope de magro en pepitoria Fruta	Ensalada verde Crema de verduras con tostones Hamburguesa completa Yogurt			

### 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...

