

LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Ensalada valenciana Macarrones con atún Tortilla francesa con jamón Fruta	Ensalada verde Crema de verduras con tostones Hamburguesa de ternera con pisto casero Yogurt	Ensalada de mar Paella valenciana Entremeses Helado	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de maíz Arroz a la cubana Nuggets de pescado con patatas Fruta	Ensalada de huevo Potaje de garbanzos Cabeza de lomo con pisto casero Natillas	Ensalada de atún Espirales a la boloñesa Jamón york plancha con guisantes salteados Fruta	Ensalada de remolacha Arroz a la milanesa Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta	Ensalada de york Sopa de pescado Longanizas con patatas a lo pobre Yogurt
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada verde Arroz a banda Albóndigas en salsa jardinera Melocotón en almibar	Ensalada tropical Fideua de pescado Huevo revuelto con patatas Fruta	Ensalada de mar Hervido valenciano Pollo asado a la manzana Yogurt	Ensalada de nueces y pasas Lentejas estofadas Limanda a la andaluza con verduras Fruta	COMIDA NAVIDEÑA
FELIZ NAVIDAD /BON NADAL				
				

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...