



				<p><b>VIERNES 01</b></p> <p>Ensalada de zanahoria Sopa de lluvia Escalope de magro en pepitoria Fruta</p>
<p><b>LUNES 04</b></p> <p>Ensalada de maíz Arroz a la cubana Nuggets de pescado Fruta</p>	<p><b>MARTES 05</b></p> <p>Ensalada de atún Espirales a la boloñesa Jamón york plancha con guisantes salteados Yogurt</p>	<p><b>MIÉRCOLES 06</b></p> <p>Ensalada de york Sopa de pescado Longanizas con patatas a lo pobre Fruta</p>	<p><b>JUEVES 07</b></p> <p>Ensalada de huevo Potaje de garbanzos Cabeza de lomo al horno con pisto casero Natillas</p>	<p><b>VIERNES 08</b></p> <p>Ensalada de remolacha Arroz a la milanesa Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta</p>
<p><b>LUNES 11</b></p> <p>Ensalada valenciana Arroz al horno Capricho de calamar con mahonesa Fruta</p>	<p><b>MARTES 12</b></p> <p>Ensalada verde Sopa de cocido Albóndigas en salsa jardinera Yogurt</p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b></p> <p>Ensalada tropical Fideua de pescado Huevo revuelto con patata Fruta</p>	<p><b>JUEVES 14</b></p> <p>Ensalada de mar Hervido valenciano Pollo a la cazuela Yogurt</p>	<p><b>VIERNES 15</b></p> <p>Ensalada de zanahoria Lentejas con verduras Sepia en salsa americana Fruta</p>
<p><b>LUNES 18</b></p> <p>Ensalada de huevo Arroz caldoso Pizza serunion Yogurt</p>	<p><b>MARTES 19</b></p> <p>Ensalada de maíz Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con queso Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b></p> <p>Ensalada de atún Crema Vichyssoise hamburguesa con papas Fruta</p>	<p><b>JUEVES 21</b></p> <p>Ensalada de remolacha Garbanzos a la riojana Salchichas Frankfurt con tomate frito Natillas</p>	<p><b>VIERNES 22</b></p> <p>Ensalada de maíz Espaguetis con atún Abadejo al horno Fruta</p>
<p><b>LUNES 25</b></p> <p>Ensalada valenciana Arroz a banda Entremeses variados Yogurt</p>	<p><b>MARTES 26</b></p> <p>Ensalada tropical Macarrones al graten Mini empanadillas de atún con verduras rehogadas Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b></p> <p>Ensalada verde Sopa de lluvia Canelones Rossini Gelatina de fresa</p>	<p><b>JUEVES 28</b></p> <p>Ensalada de mar Crema de zanahoria Pollo al limón Yogurt</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...

