
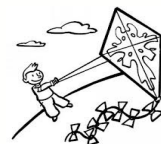




				VIERNES 01 Ensalada de zanahoria Lentejas caseras Tortilla de patata con crujiente de zanahoria Melocotón en almíbar
LUNES 04 Ensalada de york Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt con papas Fruta	MARTES 05 Ensalada de maíz Sopa de cocido Pollo a la manzana Yogurt	MIÉRCOLES 06 Ensalada de atún Patatas con costillas Revuelto de huevo y beicon Fruta	JUEVES 07 Ensalada de remolacha Garbanzos estofados con verduras Lomo adobado con pisto Gelatina	VIERNES 08 Ensalada de huevo Coditos a la napolitana Varitas de merluza Yogurt
LUNES 11 Ensalada verde Crema de verduras con tostones Hamburguesa completa Yogurt	MARTES 12 Ensalada valenciana Macarrones en salsa de atún Tortilla francesa con jamón york Fruta	MIÉRCOLES 13 Ensalada de mar Paella valenciana Entremeses Helado	JUEVES 14 Ensalada de zanahoria Sopa de lluvia Escalope de magro en pepitoria Fruta	VIERNES 15 Ensalada tropical Lentejas estofadas Filete de merluza a la romana con zanahoria baby Fruta
LUNES 18 FESTIVO	MARTES 19 FESTIVO SAN JOSE 	MIÉRCOLES 20 Ensalada de maíz Espirales con atún Jamón york plancha con guisantes salteados Fruta	JUEVES 21 Ensalada de york Sopa de pescado Longanizas con patatas a lo pobre Natillas	VIERNES 22 Ensalada de maíz Arroz a la cubana Nuggets de pescado Fruta
LUNES 25 Ensalada tropical Fideua de pescado Tortilla de patata Fruta	MARTES 26 Ensalada verde Sopa de cocido Albóndigas en salsa jardinera Gelatina	MIÉRCOLES 27 Ensalada valenciana Arroz al horno Capricho de calamar con mahonesa Yogurt	JUEVES 28 FESTIVO	VIERNES 29 FELICES PASCUAS 

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...

