

			JUEVES 01	VIERNES 02
			DIA TODOS LOS SANTOS	FESTIVO
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
Ensalada de york Arroz a la cubana Revuelto de huevo y beicon Fruta	Ensalada de remolacha Garbanzos estofadas con verduras Pizza Serunion Yogurt	Ensalada de huevo Coditos a la napolitana Varitas de merluza Fruta	Ensalada de maíz Sopa de cocido Pollo asado a la manzana Helado	Ensalada de atún Patatas con costillas Salchichas Frankfurt con tomate Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada verde Crema de verduras con tostones Hamburguesa completa Yogurt	Ensalada tropical Lentejas estofadas Filete de merluza a la romana con zanahoria baby Fruta	Ensalada valenciana Macarrones en salsa de atún Tortilla francesa con jamón Fruta	Ensalada de mar. Paella valenciana Entremeses Helado	Ensalada de nueces y pasas Sopa de estrellas Redondo de pavo en salsa hortelana Fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
FESTIVO	Ensalada de maíz Arroz ala cubana Nuggets pescado con patatas fritas Yogurt	Ensalada de york Sopa de pescado Longanizas con patatas a lo pobre Fruta	Ensalada de huevo Potaje de garbanzos Cabeza de lomo con pisto casero Natillas	Ensalada de remolacha Arroz a la milanese Tortilla francesa con champiñones salteados Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada tropical Fideua de pescado Huevo revuelto con patatas Fruta	Ensalada verde Sopa de cocido Albóndigas en salsa jardinera Natillas	Ensalada de mar Hervido valenciano Pollo asado con calabacín Fruta	Ensalada de nueces y pasas Lentejas estofadas Tilapia al horno con verduras Yogurt	Ensalada valenciana Arroz al horno Capricho de calamar con mahonesa Fruta

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...