



<p>LUNES 01</p> <p>Ensalada valenciana Macarrones en salsa de atún Nuggets de merluza con mahonesa Melocotón en almibar</p>	<p>MARTES 02</p> <p>Ensalada verde Crema de verduras Hamburguesa completa Yogurt</p>	<p>MIERCOLES 03</p> <p>Ensalada tropical Paella valenciana Entremeses Fruta</p>	<p>JUEVES 04</p> <p>Ensalada de mar Lentejas estofadas Tortilla francesa con jamón York Helado</p>	<p>VIERNES 05</p> <p>Ensalada de nueces y pasas Sopa de estrellitas Pollo en pepitoria Fruta</p>
<p>LUNES 08</p> <p>Ensalada de maíz Arroz a la cubana Filete de merluza a la romana con zanahoria baby Fruta</p>	<p>MARTES 09</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIERCOLES 10</p> <p>Ensalada de atún Espirales a la boloñesa Jamón York a la plancha con guisantes salteados Helado</p>	<p>JUEVES 11</p> <p>Ensalada de York Sopa de pescado Longanizas con patatas alo pobre Yogurt</p>	<p>VIERNES 12</p> <p>FESTIVO</p>
<p>LUNES 15</p> <p>Ensalada tropical Fideua de pescado Huevo revuelto con patatas Fruta</p>	<p>MARTES 16</p> <p>Ensalada verde Sopa de cocido Albóndigas en salsa jardinera Helado</p>	<p>MIERCOLES 17</p> <p>Ensalada valenciana Arroz al horno Fogonero al horno con verduras Fruta</p>	<p>JUEVES 18</p> <p>Ensalada de mar Hervido valenciano Pollo asado con calabacín Yogurt</p>	<p>VIERNES 19</p> <p>Ensalada de nueces y pasas Lentejas estofadas Capricho de calmar con mahonesa Fruta</p>
<p>LUNES 22</p> <p>Ensalada de maíz Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con queso Fruta</p>	<p>MARTES 23</p> <p>Ensalada de huevo Arroz caldoso Pizza Serunion Yogurt</p>	<p>MIERCOLES 24</p> <p>Ensalada de atún Espaguetis a la carbonara Panga al horno con verduras Fruta</p>	<p>JUEVES 25</p> <p>Ensalada de remolacha Garbanzos a la riojana Hamburguesa plancha con pisto Natillas</p>	<p>VIERNES 26</p> <p>Ensalada York Sopa de cocido Redondo de pavo en salsa hortelana Fruta</p>
<p>LUNES 29</p> <p>Ensalada valenciana Macarrones al graten Merluza al horno con verduras Helado</p>	<p>MARTES 30</p> <p>Ensalada verde Sopa de estrellitas Escalope de magro con patatas al horno Fruta</p>	<p>MIERCOLES 31</p> <p>Ensalada tropical Arroz a banda Jamón York y queso Fruta</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...

