



			<p><b>INICIO CURSO ESCOLAR</b></p>	
<p><b>LUNES 10</b></p> <p>Ensalada de maíz Macarrones boloñesa Tortilla francesa con champiñón salteado Fruta en almíbar</p>	<p><b>MARTES 11</b></p> <p>Ensalada verde Guisado de patatas con costillas Nuggets de merluza con verduras Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES 12</b></p> <p>Ensalada remolacha Sopa de estrellas Pechuga de pollo en salsa de almendra Flan de vainilla</p>	<p><b>JUEVES 13</b></p> <p>Ensalada de col y York Arroz a banda Longanizas con pisto casero Helado</p>	<p><b>VIERNES 14</b></p> <p>Ensalada valenciana Lentejas caseras Filete de panga a la andaluza c/ guisantes Fruta</p>
<p><b>LUNES 17</b></p> <p>Ensalada Verde Fideua Queso manchego y jamón York Yogurt</p>	<p><b>MARTES 18</b></p> <p>Ensalada tropical Potaje de garbanzos Hamburguesa plancha con pisto casero Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES 19</b></p> <p>Ensalada de mar Pasta caracol con atún Salchichas Frankfurt judías verdes Natillas</p>	<p><b>JUEVES 20</b></p> <p>Ensalada de nueces y pasas Sopa de letras Pollo al chilindron Fruta</p>	<p><b>VIERNES 21</b></p> <p>Ensalada Valenciana Paella valenciana Tortilla de atún con menestra de verduras Helado</p>
<p><b>LUNES 24</b></p> <p>Ensalada de huevo Lentejas con chorizo Jamón York plancha con pisto casero Yogurt</p>	<p><b>MARTES 25</b></p> <p>Ensalada de maíz Espaguetis carbonara Varitas merluza con verduras rehogadas Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES 26</b></p> <p>Ensalada de col y York Arroz al horno Tortilla de queso con zanahoria baby Batido</p>	<p><b>JUEVES 27</b></p> <p>Ensalada de remolacha Hervido valenciano Albóndigas en salsa jardinera Fruta</p>	<p><b>VIERNES 28</b></p> <p>Ensalada Valenciana Sopa de pescado Pollo al ajillo con patatas a lo pobre Helado</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...