




		MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
			Ensalada valenciana Macarrones con atún Tortilla francesa con jamón york Fruta	Ensalada de mar Paella valenciana Entremeses Helado
LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
Ensalada de york Crema de verduras Longanizas con patatas a lo pobre Yogurt	Ensalada de maíz Arroz tres delicias Nuggets de pescado Fruta	Ensalada de huevo Potaje de garbanzos Cabeza de lomo con pisto casero Gelatina	Ensalada de atún Espirales a la boloñesa Jamón york plancha con guisantes salteados Fruta	Ensalada de remolacha Arroz a la milanese Tortilla francesa con champiñones salteados Helado
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada tropical Fideua de pescado Tortilla de queso con verduras Fruta	Ensalada verde Sopa de fideos Albóndigas de ternera en salsa jardinera Yogurt	Ensalada valenciana Arroz al horno Caprichos de calamar con mahonesa Fruta	Ensalada de mar Hervido valenciano Pollo asado al limón Helado	Ensalada de zanahoria Lentejas estofadas Calamares en salsa americana Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de pasta Mini empanadillas de atún Yogurt	Ensalada tropical Arroz a banda Entremeses Fruta	Ensalada verde Sopa de lluvia Canelones Rossini Helado	Ensalada de zanahoria Lentejas estofadas Tortilla de atún con crujiente de zanahoria Fruta	Ensalada de mar Crema de calabacín Hamburguesa plancha con papas Gelatina
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de york Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt con papas Fruta	Ensalada maíz Sopa de estrellitas Escalope con pisto casero Yogurt	JORNADA GASTRONOMICA Batalla de dinosaurios Pollo cavernícola Helado Dino Egg Refresco 	Ensalada Campera Varitas de merluza con mahonesa Fruta	Ensalada valenciana Paella valenciana Entremeses Helado

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...