



			JUEVES 01	VIERNES 02
			VACACIONES	VACACIONES
<b>LUNES 05</b>	<b>MARTES 06</b>	<b>MIÉRCOLES 07</b>	<b>JUEVES 08</b>	<b>VIERNES 09</b>
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
Macarrones boloñesa	Lentejas con verduras	Crema de hortalizas	Sopa de fideos	Arroz con tomate
Merluza en salsa verde con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Escalope de pollo empanado con patatas chips	Albóndigas a la jardinera con patatas cuadro	Filete de pescado empanado con ensalada
Fruta, leche, agua y pan Kcal. 596,13 Pt 27,53 Lip 18,92 HC 83,43	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 658,97 Pt 20,35 Lip 27,84 HC 83,63	Yogur, agua y pan Kcal. 591,78 Pt 36,41 Lip 26,26 HC 55,78	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 591,57 Pt 40,96 Lip 17,81 HC 72,14	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 575,47 Pt 37,21 Lip 16,40 HC 68,48
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
Coditos a la napolitana	Coliflor rebozada	Sopa de picadillo	Arroz milanesa	Potaje de garbanzos
San jacobó con ensalada	Magro en salsa de tomate con ensalada	Pollo asado con patatas chips	Huevos villarroy con ensalada	Caeña en salsa de tomate con ensalada
Fruta, leche, agua y pan Kcal. 764,81 Pt 36,42 Lip 37,83 HC 69,62	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 410,28 Pt 13,63 Lip 26,90 HC 67,58	Yogur, agua y pan Kcal. 442,74 Pt 29,48 Lip 18,47 HC 21,44	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 774,03 Pt 31,51 Lip 42,78 HC 65,40	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 537,53 Pt 26,36 Lip 17,41 HC 68,13
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>JUEVES 29</b>	<b>VIERNES 30</b>
Lentejas riojana	Espaguetis boloñesa	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Ensalada de arroz (con york)
Tortilla de patatas con ensalada	Nugget de pescado con ensalada	Lomo de sajonia en salsa con ensalada	Cocido completo	Tilapia en salsa con ensalada
Fruta, leche, agua y pan Kcal. 938,68 Pt 50,30 Lip 49,10 HC 78,77	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 410,28 Pt 13,63 Lip 26,90 HC 67,58	Yogur, agua y pan Kcal. 442,74 Pt 29,48 Lip 18,47 HC 21,44	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 774,03 Pt 31,51 Lip 42,78 HC 65,40	Fruta, leche, agua y pan Kcal. 537,53 Pt 26,36 Lip 17,41 HC 68,13

### 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...