




LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Crema de hortalizas Albóndigas a la jardinera Ensalada mixta Pan Trampantojo de huevo 560,7Kcal - Prot:18,1g - Lip:20,0g - HC:73,5g	Paella de verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lombarda Pan integral Fruta fresca 619,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:15,6g - HC:90,2g	Canelones de atún bella aurora gratinados Filete de aguja en su jugo Ensalada Pan y Fruta fresca 731,3Kcal - Prot:26,3g - Lip:43,5g - HC:55,8g	Fabada asturiana Huevos rellenos Ensalada de pepino Pan integral Fruta fresca 597,2Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,8g - HC:62,4g	Sopa de ave con fideos Pollo al ajillo con patatas Ensalada variada de maíz Pan, Yogur natural azucarado 534,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:17,0g - HC:68,7g
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz a banda Lomo adobado Ensalada tropical Pan Fruta fresca 579,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:12,2g - HC:91,1g	Crema de calabacín Asado de pollo Ensalada huertana Pan integral Batido de plátano y manzana 610,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:67,6g	Lentejas con jamón Huevos rotos Ensalada mixta Pan Fruta fresca 597,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:17,7g - HC:75,2g	Macarrones boloñesa Bacaladilla a la andaluza Ensalada de pepino Pan integral Yogur de fresa 738,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:25,8g - HC:87,2g	DÍA DE LA HISPANIDAD
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Guiso de caella Tortilla francesa casera Ensalada de apio Pan Fruta fresca 463,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:16,0g - HC:54,5g	Olla gitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada del chef Pan integral Fruta fresca 565,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:15,0g - HC:65,7g	Arroz con pavo Boquerones a la andaluza Ensalada Pan Yogur natural azucarado 703,9Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,9g - HC:93,3g	Hervido de verduras Carrillera en salsa con patatas Ensalada de lombarda Pan integral Fruta fresca 713,2Kcal - Prot:17,8g - Lip:43,6g - HC:55,1g	Espaguetis con chorizo San jacobito ensalada de col Pan Macedonia de frutas 818,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:34,0g - HC:106,0g
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas con verduras Fish and chips Ensalada de tallos Pan Fruta fresca 605,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:14,7g - HC:81,4g	ensalada de pasta Cuartos traseros de pollo Ensalada Pan integral Yogur de macedonia 706,0Kcal - Prot:36,8g - Lip:26,2g - HC:75,8g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada verde Pan Fruta fresca 629,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:21,1g - HC:81,6g	Estofado de ternera Tortilla de patata Ensalada huertana Pan integral Naranja Preparada 594,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:27,7g - HC:55,7g	Paella de marisco Tosta de salmorejo con caballa Ensalada de aceitunas Pan Fruta fresca 693,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:19,3g - HC:105,5g
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	MENÚ VALORADO POR Diana Cerdá Pascual Diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº colegiada: CV00033 	
Espaguetis napolitana calamari a la sevillana Ensalada con atún Pan Fruta fresca 580,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:16,8g - HC:85,7g	Alubias con chorizo Fletan al horno Ensalada con maíz Pan integral Fruta fresca 562,0Kcal - Prot:29,9g - Lip:17,8g - HC:61,6g	Crema de zanahoria Pollo al limon Ensalada de pepino Pan Yogur natural azucarado 517,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:18,1g - HC:61,6g		

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben de ser complementarias al 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 necesarios incluir siempre verduras, en el primer plato o en 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 platos: 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 ó 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo ...)
- Ocasionalmente podremos incluir platos fritos (croquetas, calamares...), pizza.

