



LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Hervido de verduras magro de cerdo con tomate Ensalada, pan y yogur de fresa</p> <p>650,8 Kcal-Proteínas 41,1 g-Lípidos 26,9 g-HC 58,8 g.</p>	<p>Arroz con habichuelas Croquetas de jamón Ensalada de pepino Pan integral y fruta fresca</p> <p>672,3 Kcal-proteínas 15,2 g-Lípidos 16,2 g-HC 110,1 g</p>	<p>Fideua de pescado Tortilla francesa casera Ensalada lombarda Pan y fruta fresca</p> <p>567,6 Kcal-Proteínas 26,2 g-Lípidos 17 g-HC 73,3 g</p>	<p>Lentejas con arroz Rape con patata Ensalada del chef Pan integral Fruta fresca</p> <p>605,6 Kcal-Proteínas 29,3 g-Lípidos 13,2 g-HC 86,1 g</p>	<p>Sopa casera de merluza con pasta Coca de jamón york y queso Ensalada de apio Pan y Gelatina con fruta fresca</p> <p>716 Kcal-Proteínas 30,3 g-Lípidos 22 g-HC 95,7 g</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Arroz con magra y costillas Delicias de merluza Ensalada con maíz Pan y fruta fresca</p> <p>769,2 Kcal - Prot:20,2g - Lip:27,8g - HC:111,1 g</p>	<p>Espaguetis con salmón Tortilla francesa casera Ensalada mixta Pan integral y yogur natural azucarado</p> <p>622,9 Kcal - Prot:26,5 g - Lip:21,8 g - HC:76,8 g</p>	<p>Alubias con verduras Jurel al horno Ensalada variada de maíz Pan y fruta fresca</p> <p>553,9 Kcal - Prot:25,3 g - Lip:18,3 g - HC:64 g</p>	<p>Sopa de ave con fideos Pollo en pepitoria Ensalada de col Pan integral Yogur natural con fruta fresca</p> <p>484,7 Kcal - Prot:24,7 g - Lip:15,5g - HC:57,5 g</p>	<p>Crema de calabaza Hamburguesa de ternera completa Ensalada con manzana Pan y fruta fresca</p> <p>684,8 Kcal - Prot:19,5g - Lip:28,5g - HC:89,1 g</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Macarrones con atún Filete de abadejo Ensalada de aceitunas Pan y fruta fresca</p> <p>576,0 Kcal - Prot:24,3 g - Lip:15,6 g - HC:79,4 g</p>	<p>Guiso de pollo Buñuelos de bacalao Ensalada pan integral y fruta fresca</p> <p>640,5 Kcal - Prot:18 g - Lip:25,6 g - HC:79,4 g</p>	<p>Arroz caldoso de sepia Tortilla de patatas Ensalada tropical Pan y yogur de macedonia</p> <p>5747,2 Kcal Prot:34,0 g Lip:23,0 g HC: 99,5 g</p>	<p><b>PUENTE NO LECTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO LOCAL</b></p>

**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**

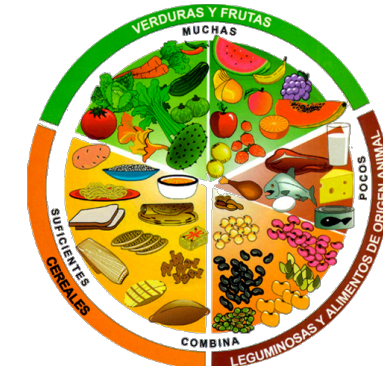
**Primeros platos:**

- 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.



Todos los días tenemos una dieta para niños enfermos compuesta por un guiso en blanco de lenguado, merluza o pollo.  
Los niños toman un panecillo con la comida de 40 gr.