



	MARTES 01 JUDIAS VERDES CON PATATA LOMO CON TOMATE FRUTA	MIÉRCOLES 02 FABADA ASTURIANA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA	JUEVES 03 MACARRONES BOLOÑESA HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA FRUTA	VIERNES 04 PATATAS GUIADAS TERNERA PLANCHA FRUTA
LUNES 07 FESTIVO	MARTES 08 FESTIVO	MIÉRCOLES 09 PASTA BOLOÑESA PECHUGA EMPANADA CON CHIPS FRUTA	JUEVES 10 ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO CINTA DE LOMO CON TOMATE FRUTA	VIERNES 11 MENESTRA REHOGADA ALBONDIGAS EN SALSA DE ALMENDRA FRUTA
LUNES 14 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA	MARTES 15 POTAGE DE GARBANZOS MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA FRUTA	MIÉRCOLES 16 JUDIAS VERDE CON PATATA LOMO ADOBADO CON LECHUGA FRUTA	JUEVES 17 ESPAGUETTIS CON ATÚN HAMBURGUESA EN SALSA FRUTA	VIERNES 18 PAELLA MERLUZA EN SALSA MEDITERRANEA FRUTA
LUNES 21 LENTEJAS RIOJANA FILETE DE POLLO HORNO CON VERDURAS FRUTA	MARTES 22 MACARRONES NAPOLITANA SALCHICHAS FRESCAS EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA	MIÉRCOLES 23 VACACIONES	JUEVES 24 DE	VIERNES 25 NAVIDAD
LUNES 28 VACACIONES	MARTES 29 DE	MIÉRCOLES 30 NAVIDAD	JUEVES 31	

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...