



		MÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
		Crema de patatas y judías verdes Hamburguesa de ternera c/ensalada Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 706,8 - 26,83 26,67 93,12 14,6% 32,7% 52,7%	Arroz con tomate Tortilla francesa c/ensalada Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 604,5 - 15,36 20,27 90,16 10,2% 30,2% 59,7%	Alubias blancas estofadas Caolla en salsa c/menestra Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 694,8 - 26,71 23,3 95,67 14,8% 30,2% 55%
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Patatas quisadas Jamonitos de pollo al ajillo c/tomate rodajas Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 593,6 - 19,34 20,36 83,245 13,0% 30,9% 56,1%	Macarrones ecológ. c/tomate Salmón al horno c/ensalada Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 685,7 - 24,87 23,03 94,82 14,5% 30,2% 55,3%
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, y zanahoria rallada) Alubias blancas con jamón Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 706 - 22,14 23,7 100,98 12,5% 30,2% 57,2%	Espirales c/salsa de tomate Filete de panga al ajo y perejil c/ensalada Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 693 - 25,00 23,28 95,76 14,4% 30,3% 55,3%	Sopa de pescado c/arroz Pechuga de pollo c/verduras Yogurt frutas Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 700,1 - 26,73 23,86 94,62 15,3% 30,7% 54,1%	Lentijas estofadas Tortilla de patata c/ensalada Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 651 - 22,83 21,91 90,76 14,0% 30,3% 55,7%	Crema de zanahorias y patatas Filete de marrajo c/salsa de tomate Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 606,9 - 21,47 20,35 84,47 14,2% 30,2% 55,7%
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	
Lentejas con verduras Tilapia en salsa c/rodajas de tomate Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 702 - 25,67 23,73 96,61 14,6% 30,4% 55%	Arroz con tomate Tortilla de patatas con champiñones Yogurt frutas Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 707 - 21,18 23,8 102,08 12,0% 30,3% 57,7%	Ensalada variada (lechuga; tomate, maíz y zanahoria rallada) Cooido andaluz Fruta Fresca Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 647,7 - 18,38 22,28 93,41 11,4% 31,0% 57,7%	Sopa de Navidad Escalope de pollo con ciruelas y plifones Actimel Pan KCAL.PROT.gr.LIP.gr.HCgr. 703,67 - 27,59 23,32 96,88 15,68% 29,83% 54,50%	

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
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...)

Menú elaborado de conformidad con lo establecido por las Autoridades de Salud Pública, que recomiendan el uso de precocinados y fritos, (por su nocividad para la salud), el bajo consumo de carne y la inclusión de un plato a base de verdura cocinada o cruda en los menús diarios. Todos los platos son elaborados con sal yodada y aceite de oliva virgen extra. Menú sujeto a posibles cambios, según necesidades o eventualidades puntuales de la empresa.