



		<p>MIÉRCOLES 01</p> <p>Macarrones ecológicos con pisto Palometa en salsa con ensalada ecológica</p> <p>Zumo natural de naranja ecológico</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 677,7 Prot: 23,14 Up: 26,74 HC: 86,12</p>	<p>JUEVES 02</p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria)</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal: 678,02 Prot: 28,1 Up: 22,66 HC: 95,42</p>	<p>VIERNES 03</p> <p>Patatas gulsadas con verduras</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 676,91 Prot: 25,03 Up: 22,55 HC: 96,46</p>
<p>LUNES 06</p> <p>Crema de zanahoria y patatas</p> <p>Filete de marrajo en salsa de tomate</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 658,67 Prot: 24,24 Lip: 22,03 HC: 90,86</p>	<p>MARTES 07</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada ecológica</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal: 638,59 Prot: 21,93 Up: 21,83 HC: 88,6</p>	<p>MIÉRCOLES 08</p> <p>Sopa de pescado w n arroz</p> <p>Pechuga de pollo al horno con verduras</p> <p>Yogur</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 690,83 Prot: 21,87 HC: 97,45</p>	<p>JUEVES 09</p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria)</p> <p>Alubias blancas con Jamón</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal: 605,74 Prot: 21,64 Up: 21,54 HC: 81,33</p>	<p>VIERNES 10</p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con verduras</p> <p>salteadas</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 657 Prot: 24,29 Lip: 22,16 HC: 90,1</p>
<p>LUNES 13</p> <p>Lentejas estofadas con patatas</p> <p>Fogonero en salsa con ensalada ecológica</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 602,83 Prot: 25,18 Lip: 19,95 HC: 80,64</p>	<p>MARTES 14</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada ecológica</p> <p>Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal: 656,14 Prot: 18,2 Lip: 24,54 HC: 90,62</p>	<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria)</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 643,18 Prot: 23,01 Up: 24,7 HC: 82,21</p>	<p>JUEVES 16</p> <p>Codltos napolitana</p> <p>Tilapia al horno con verduritas</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan Integral</p> <p>Kcal: 706,24 Prot: 22,56 Up: 23,6 HC: 100,9</p>	<p>VIERNES 17</p> <p>Crema de verdura y patatas</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 673,12 Prot: 25,26 Up: 22,52 HC: 92,35</p>
<p>LUNES 20</p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria)</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 652,01 Prot: 18,95 Up: 22,2% HC: 93,9</p>	<p>MARTES 21</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Ternera al horno con zanahoria y champifión</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan Integral</p> <p>Kcal: 684,34 Prot: 26,42 Up: 21,26 HC: 96,83</p>	<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>Arroz 3 delicias</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada ecológica</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 648,57 Prot: 22,6 Lip: 21,85 HC: 90,38</p>	<p>JUEVES 23</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patatas con menestra al vapor</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan integral</p> <p>Kcal: 647,84 Prot: 22,07 Lip: 22,76 HC: 88,68</p>	<p>VIERNES 24</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Palometa al horno</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 650,11 Prot: 22,92 Up: 19,79 HC: 95,08</p>
<p>LUNES 27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Caella en salsa con menestra de verduras</p> <p>Fruta 4ª Gama</p> <p>Pan</p> <p>Kcal: 635,94 Prot: 26,49 Up: 22,94 HC: 80,88</p>		

**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...