



			JUEVES 01	VIERNES 02
			FESTIVO	FESTIVO
<b>LUNES 05</b> Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Espirales boloñesa Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 623,13 Prot: 17,61 Lip:20,53 HC: 91,99	<b>MARTES 06</b> Cocido andaluz Panga en salsa con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 662,92 Prot: 24,92 Lip: 26,52 HC: 81,14	<b>MIÉRCOLES 07</b> Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 635,39 Prot: 15,32 Lip: 20,31 HC: 97,83	<b>JUEVES 08</b> Crema de hortalizas Filete de pollo en salsa de champiñón y patata Yogur Pan Kcal: 609,45 Prot: 26,65 Lip: 20,05 HC: 80,6	<b>VIERNES 09</b> Lentejas viudas Tilapia en salsa con zanahoria baby salteada Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 644,5 Prot: 24,7 Lip: 24,58 HC: 81,12
<b>LUNES 12</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con hortalizas con tomate Fruta 4ª Gama Pan Kcal:599,82 Prot: 15,98 Lip:21,1 HC: 86,5	<b>MARTES 13</b> Arroz campesina Taqitos de atún con cebolla y salsa de tomate Yogur Pan Kcal: 699,45 Prot: 24,76 Lip: 24,13 HC: 95,18	<b>MIÉRCOLES 14</b> Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Alubias blancas con jamón Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 653,94 Prot: 23,64 Lip: 21,78 HC: 90,84	<b>JUEVES 15</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa con verduras Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 629,65 Prot: 25,37 Lip: 20,45 HC: 86,03	<b>VIERNES 16</b> Crema de patata y calabacín Hamburguesa de ternera al horno con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 623,86 Prot: 21,87 Lip: 22,54 HC: 83,38
<b>LUNES 19</b> Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Guiso de arroz con pollo Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 614,16 Prot: 18,76 Lip: 19,52 HC: 90,86	<b>MARTES 20</b> Lentejas con patatas Panga al aceite de oliva con verduras al vapor Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 617,64 Prot: 23,6 Lip: 22,36 HC: 80,5	<b>MIÉRCOLES 21</b> Guiso de verduras Magro de cerdo con tomate y patata panadera Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 693,38 Prot: 25,34 Lip: 25,34 HC: 90,99	<b>JUEVES 22</b> Macarrones ecológicos con tomate Varitas de merluza al horno con ensalada ecológica Yogur Pan Kcal: 675,12 Prot: 23,73 Lip: 20,04 HC: 99,96	<b>VIERNES 23</b> Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 631,44 Prot: 20,77 Lip: 24,88 HC: 81,11
<b>LUNES 26</b> Cazuela de fideos Merluza en salsa verde con guisantes Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 656,52 Prot: 24,96 Lip: 21,4 HC: 91,02	<b>MARTES 27</b> Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 618,05 Prot: 15,81 Lip: 20,21 HC: 93,23	<b>MIÉRCOLES 28</b> Alubias blancas con verduras Palometa con salsa de tomate Yogur Pan Kcal: 637,54 Prot: 26,06 Lip: 22,98 HC: 81,62	<b>JUEVES 29</b> Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Lentejas con chorizo Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 611,78 Prot: 19,54 Lip: 22,06 HC: 83,77	<b>VIERNES 30</b> Crema de patata y zanahoria Estofado de ave con verduritas Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 671,52 Prot: 25,93 Lip: 22,28 HC: 91,82

**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...

