



		<b>MIÉRCOLES 01</b>  Potaje de lentejas Lomo al ajillo con ensalada Fruta	<b>JUEVES 02</b>  DÍA DE LA VIRGEN DE CANDELARIA	<b>VIERNES 03</b>  Puré de calabaza Pizza de jamón y queso Lácteo o fruta
<b>LUNES 06</b>  Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con papas fritas Fruta	<b>MARTES 07</b>  Macarrones a la carbonara Pescado empanado con ensalada Lácteo o fruta	<b>MIÉRCOLES 08</b>  Crema de espinacas Albóndigas a la casera con arroz blanco Fruta	<b>JUEVES 09</b>  Rancho canario Lomo al horno con salteado de verduras Fruta	<b>VIERNES 10</b>  Paella mixta Croquetas con tomates aliñados Lácteo o fruta
<b>LUNES 13</b>  Guisantes compuestos Muslitos de pollo con papas al vapor Fruta	<b>MARTES 14</b>  Sopa de ave Chuletas de cerdo con verduras asadas Lácteo o fruta	<b>MIÉRCOLES 15</b>  Crema de berros Filete de ternera con papas fritas Dulce	<b>JUEVES 16</b>  Lacitos a la napolitana Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta	<b>VIERNES 17</b>  Potaje de verduras Hojaldre de atún con salsa de tomate Lácteo o fruta
<b>LUNES 20</b>  DÍA DE CARNAVAL	<b>MARTES 21</b>  DÍA DE CARNAVAL	<b>MIÉRCOLES 22</b>  Sopa de marisco Rabas de calamar con arroz blanco y ketchup Fruta	<b>JUEVES 23</b>  Crema de calabaza Caldereta de pollo Fruta	<b>VIERNES 24</b>  Potaje de acelgas Tortilla española con tomate y queso Lácteo o fruta
<b>LUNES 27</b>  Potaje de verduras Arroz a la cubana Fruta	<b>MARTES 28</b>  Garbanzos compuestos Filete de pavo a la plancha con papas fritas Lácteo o fruta	<b>MIÉRCOLES 29</b>  Crema de zanahorias Estofado de ternera con verduras Fruta		

## 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...