



LUNES/ MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 1	JUEVES/ THURSDAY 2	VIERNES / FRIDAY 3
		Lentejas estofadas <i>Lentil stew</i> Pollo asado con patatas <i>Chicken fillet with potatoes</i> Fruta <i>Fruit</i>	Paella <i>Paella</i> Sajonia con lechuga <i>Kassler with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i>	Judias blancas estofadas <i>White beans stew</i> Filete empanado con lechuga <i>Steak pie with lettuce</i> Lácteo <i>Dairy product</i>
LUNES/ MONDAY 6	MARTES / TUESDAY 7	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 8	JUEVES/ THURSDAY 9	VIERNES / FRIDAY 10
Lentejas estofadas <i>Lentil stew</i> Salchichas y croquetas <i>Croquets and dumplings</i> Fruta <i>Fruit</i>	Arroz blanco con tomate <i>White rice with tomato sauce</i> Pechuga de pollo con lechuga <i>Chicken breasts with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> San Jacobo con patatas <i>San Jacobo with potatoes</i> Fruta <i>Fruit</i>	Empedrado de judias pintas <i>Black bean stew</i> Hamburguesa con tomate <i>Hamburgers with tomato</i> Fruta <i>Fruit</i>	Macarrones gratinados <i>Pasta bake</i> Pescado rebozado con lechuga <i>Battered fish with lettuce</i> Lácteo <i>Dairy product</i>
LUNES/ MONDAY 13	MARTES / TUESDAY 14	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 15	JUEVES/ THURSDAY 16	VIERNES / FRIDAY 17
Judias verdes rehogadas <i>Green beans</i> Filete empanado con lechuga <i>Steak pie with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i>	Sopa de cocido <i>Cocido soup</i> Cocido completo <i>Cocido</i> Fruta <i>Fruit</i>	Potaje de garbanzos <i>Chickpea potage</i> Pescado rebozado con lechuga <i>Battered fish with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i>	Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Chuleta de sajonia con lechuga <i>Kassler with salad</i> Fruta <i>Fruit</i>	Spaguettis gratinados <i>Pasta bake</i> Carne asada con lechuga <i>Roast beef with lettuce</i> Lácteo <i>Dairy product</i>
LUNES/ MONDAY 20	MARTES / TUESDAY 21	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 22	JUEVES/ THURSDAY 23	VIERNES / FRIDAY 24
<b>HOLIDAY</b>	<b>HOLIDAY</b>	Judias verdes rehogadas <i>Green beans</i> Pescado rebozado con lechuga <i>Battered fish with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i>	Macarrones gratinados <i>Pasta bake</i> Pechuga de pollo con ensalada <i>Chicken breasts with salad</i> Fruta <i>Fruit</i>	Sopa de fideos <i>Noodle soup</i> Tortilla de patata y queso <i>Spanish omelet with cheese</i> Lácteo <i>Dairy product</i>
LUNES/ MONDAY 27	MARTES / TUESDAY 28	MIÉRCOLES / WEDNESDAY 29	JUEVES/ THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> Hamburguesas con tomate <i>Hamburgers with tomato</i> Fruta <i>Fruit</i>	Paella <i>Paella</i> San Jacobo con lechuga <i>San Jacobo with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i>	Potaje de garbanzos <i>Chickpea potage</i> Pollo asado con lechuga <i>Chicken fillet with lettuce</i> Fruta <i>Fruit</i>		

## 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...

