



				<p>01</p> <p>*ESTOFADO DE TERNERA ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA *PATATAS FRITAS *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 798,52, Prot: 35,09, Lip: 37,77, Hc: 77,27</p>
<p>04</p> <p>*CREMA DE VERDURAS *MAGRA AL AJILLO *PATATAS FRITAS *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 705,07, Prot: 33,66, Lip: 27, Hc: 78,5</p>	<p>05</p> <p>*SPAGUETTI BOLOÑESA *CAZON EN ADOBO *MENESTRA SALTEADA *YOGURT SABORES *PAN INTEGRAL Kcal: 835,21, Prot: 40,76, Lip: 26,96, Hc: 106,28</p>	<p>06</p> <p>*GARBANZOS GUIADOS *ECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA *ENSALADA VARIADA *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 620,27, Prot: 41,34, Lip: 18,37, Hc: 70,46</p>	<p>07</p> <p>*PAELLA DE POLLO *VARITAS DE MERLUZA *ENSALADA VARIADA (Lechuga, tomate, atún) *VASITO DE HELADO *PAN INTEGRAL Kcal: 715,18, Prot: 26,14, Lip: 11,28, Hc: 114,23</p>	<p>08</p> <p>*LENTEJAS CON CHORIZO *TORTILLA ESPAÑOLA *ENSALADA VARIADA *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 658,69, Prot: 23,02, Lip: 25,24, Hc: 78,91</p>
<p>11</p> <p>*MACARRONES A LA MILANESA *MERLUZA REBOZADA *MENESTRA SALTEADA *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 765,47, Prot: 31,64, Lip: 28,15, Hc: 94,54</p>	<p>12</p> <p>*CREMA PARMENTIERE *TERNERA A LA JARDINERA *PATATAS DADO *YOGURT SABORES *PAN INTEGRAL Kcal: 754,94, Prot: 36,33, Lip: 33,59, Hc: 76,52</p>	<p>13</p> <p>*LENTEJAS ESTOFADAS *ABADEJO EN SALSA VERDE *ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 609,46, Prot: 32,15g, Lip: 19,29, Hc: 74,72</p>	<p>14</p> <p>*ARROZ CON TOMATE *UEVO FRITO SALCHICHAS FRANKFURT *ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate y atún) *VASITO DE HELADO *PAN INTEGRAL Kcal: 870,45, Prot: 26,48, Lip: 48,18, Hc: 84,91</p>	<p>15</p> <p>*SOPA DE PUCHERO *CONTRAMUSLO POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES. *ENSALADA VARIADA (lechuga, maíz y tomate). *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 506,97, Prot: 32,55, Lip: 10,88, Hc: 66,87</p>
<p>18</p> <p>*ESTOFADO DE CARNE *PECHUGA DE POLLO AL CURRY *VERDURAS SALTEADAS *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 624,45, Prot: 41,74, Lip: 18,97, Hc: 70,28</p>	<p>19</p> <p>*SPAGUETTIS AGLIO OLIO *MERLUZA EN SALSA DE ALMENDRAS *ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) *YOGURT SABORES *PAN INTEGRAL Kcal: 647,33, Prot: 128,7, Lip: 28,22, Hc: 68,42</p>	<p>20</p> <p>*CREMA DE VERDURAS *ALBONDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA *PATATAS FRITAS *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 759,96, Prot: 26,95, Lip: 36,56, Hc: 78,35</p>	<p>21</p> <p>*MENÚ FIESTA FIN DE CURSO *SOPA DE PICADILLO *PIZZA *PAN BLANCO *REFRESCO *VASITO DE HELADO *BOLSA DE GOLOSINAS</p>	<p>22</p> <p>*LENTEJAS CON CHORIZO *TORTILLA DE CALABACÍN *MENESTRA SALTEADA *FRUTA FRESCA *PAN Kcal: 674,23, Prot: 28,46, Lip: 24,66, Hc: 85,44</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</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 buena 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...