



				02	03
				*COCIDO ANDALUZ *ALBONDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA *PATATAS FRITAS *POSTRE LACTEO Kcal:760.20 Prot:38.90 Lip:39.30 HC:65	*ESTOFADO DE TERNERA *BACALAO EMPANADO *ENSALADA VARIADA *FRUTA FRESCA Kcal:471.75 Prot:28.56 Lip:10.11 HC:37.42
06	07	08	09	10	
*CREMA DE VERDURAS *MAGRA AL AJILLO *PATATAS FRITAS *FRUTA FRESCA Kcal:486.80 Prot:31.10 Lip:15.07 HC:56.70	*ESPAGUETTI BOLOÑESA *CAZON EN ADOBO *MENESTRA SALTEADA *POSTRE LACTEO Kcal:617.63 Prot:26.24 Lip:19.25 HC:51.57	*GARBANZOS GUISADOS *HOT DOG *ENSALADA VARIADA *FRUTA FRESCA Kcal:512.60 Prot:17.70 Lip:18.20 HC:70.11	*PAELLA DE POLLO *VERITAS DE MERLUZA *ENSALADA VARIADA *POSTRE LACTEO Kcal:616.57 Prot:26.72 Lip:14.42 HC:91.04	*LENTEJAS CON CHORIZO *TORTILLA ESPAÑOLA *PISTO *FRUTA FRESCA Kcal:600.26 Prot:25.80 Lip:16.10 HC:35.37	
13	14	15	16	17	
*MACARRONES A LA MILANESA *MERLUZA REBOZADA *MENESTRA SALTEADA *FRUTA FRESCA Kcal:387.09 Prot:6.61 Lip:9.45 HC:68.93	*CREMA PARMENIER *TERNERA A LA JARDINERA *PATATAS DADO *POSTRE LACTEO Kcal:599.34 Prot:36.14 Lip:22.58 HC:63.39	<b>*JORNADA TEMATICA: FIESTA OESTE</b> Kcal:509.81 Prot:23.95 Lip:21.69 HC:75.56	*ARROZ CON TOMATE *HUEVO FRITO *SALCHICHAS FRANKFURT *ENSALADA VARIADA *POSTRE LACTEO Kcal:682.98 Prot:20.94 Lip:21.94 HC:101.01	*SOPA DE PUCHERO CONTRAMUSLO DE POLLO E SALSA DE CHAMPIÑONES *ENSALADA VARIADA *FRUTA FRESCA Kcal:406.54 Prot:30.84 Lip:13.04 HC:41.37	
20	21	22	23	24	
*ESTOFADO DE CARNE *PECHUGA DE POLLO AL CURRY *VERDURAS SALTEADAS *FRUTA FRESCA Kcal:470.38 Prot:33.32 Lip:16.91 HC:46.14	*ESPAGUETTI AGLI OLIO MERLUZA EN SALSA DE ALMENDRAS *ENSALADA VARIADA *POSTRE LACTEO Kcal:632.40 Prot:23.82 Lip:21.27 HC:55.67	*CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA *PATATAS FRITAS *FRUTA FRESCA Kcal:553.33 Prot:24.10 Lip:27.55 HC:52.48	*LENTEJAS CON CHORIZO *TORTILLA DE CALABACIN *MENESTRA DE VERDURAS *POSTRE LACTEO Kcal:601.58 Prot:27.64 Lip:12.39 HC:42.14	*PAELLA MIXTA *BACALAO EMPANADO *ENSALADA VARIADA *FRUTA FRESCA Kcal:591.45 Prot:22.03 Lip:19.60 HC:82.64	
27	28	29	30		
*PATATAS A LA RIOJANA *CAZON EN ADOBO *PISTO *FRUTA FRESCA Kcal:489.11 Prot:26.50 Lip:19.92 HC:51.14	*COCIDO ANDALUZ *MAGRA AL AJILLO *PATATAS DADO *POSTRE LACTEO Kcal:628.13 Prot:45.18 Lip:21.76 HC:62.78	*WOK DE TALLARINES ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS *ENSALADA VARIADA *FRUTA FRESCA Kcal:521.45 Prot:23.65 Lip:14.17 HC:74.92	*CREMA DE ZANAHORIAS *MUSLO DE POLLO ASADO *ENSALADA VARIADA *POSTRE LACTEO Kcal:441.19 Prot:22.98 Lip:18.29 HC:46.14	Atendiendo al RD1169/2011 pueden solicitar al personal de MPRESA la información de sustancias pueden causar alergias o intolerancias	

**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...

