



		MIÉRCOLES 01 CAZUELA DE FIDEOS CALAMARES ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	JUEVES 02 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL HORNO VERDURAS LÁCTEO PAN	VIERNES 03 PAELLA VALENCIANA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA PAN
LUNES 06 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	MARTES 07 EMBLANCO POLLO AL AJILLO LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 08 POTAJE DE GARBANZOS MERLUZA ENSALADA PIÑA PAN	JUEVES 09 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS ARROZ PILAFF LÁCTEO PAN	VIERNES 10 MACARRONES CARBONARA CAELLA ADOBADA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA FRESCA PAN
LUNES 13 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO PESCADO REBOZADO ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	MARTES 14 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 15 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA FRESCA PAN	JUEVES 16 SOPA DE AVE CON ARROZ ESCALOPE DE CERDO CON VERDURAS SALTEADAS LÁCTEO PAN	VIERNES 17 <u>JORNADA GASTRONÓMICA</u> <u>EUROPEA</u> ESPAGUETTIS CON TOMATE PIZZA MARGARITA FRUTA FRESCA PAN
LUNES 20 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA PAN	MARTES 21 ARROZ CON TOMATE LOMO ADOBADO ENSALADA LÁCTEO PAN	MIÉRCOLES 22 PUCHERO CROQUETAS ENSALADA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR PAN	JUEVES 23 MACARRONES CON TOMATE CALAMARES A LA ROMANA ENSALADA LÁCTEO PAN	VIERNES 24 PURÉ DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO PATATAS FRUTA FRESCA PAN
LUNES 27 FESTIVO (Día de la Comunidad Educativa)	MARTES 28 FESTIVO (Día de Andalucía)	MIÉRCOLES 29 SEMANA BLANCA		

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...