



<p><b>Nota Informativa:</b> Les recordamos que pueden consultar el menú en nuestra página web <a href="http://www.serunion-educa.com">www.serunion-educa.com</a>                  Password de Acceso : ANMAIN                  Correo electronico : <a href="mailto:comedores@serunion.elior.com">comedores@serunion.elior.com</a></p>				
<p><b>LUNES 09</b></p> <p>ESPIRALES A LA NAPOLITANA                  HAMBURGUESA DE TERNERA                  ENSALADA                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>	<p><b>MARTES 10</b></p> <p>PAELLA DE VERDURAS                  CAZÓN ADOBADO                  ENSALADA                  YOGUR                  PAN</p>	<p><b>MIÉRCOLES 11</b></p> <p>CREMA PARMENTIER                  SALCHICHAS                  TOMATE ALIÑADO                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>	<p><b>JUEVES 12</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS                  CALAMARES FRITOS                  ENSALADA                  YOGUR                  PAN</p>	<p><b>VIERNES 13</b></p> <p>CAZUELA DE FIDEOS                  TORTILLA DE PATATAS                  TOMATE ALIÑADO                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>
<p><b>LUNES 16</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS                  CROQUETAS DE JAMÓN                  ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>	<p><b>MARTES 17</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN                  LOMO ADOBADO                  PATATAS PANADERA                  YOGUR                  PAN</p>	<p><b>MIÉRCOLES 18</b></p> <p>ARROZ A LA CUBANA                  POLLO AL LIMÓN                  ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>	<p><b>JUEVES 19</b></p> <p>PUCHERO ANDALUZ                  NUGGETS                  ENSALADA                  YOGUR                  PAN</p>	<p><b>VIERNES 20</b></p> <p>MACARRONES AL GRATEN                  MERLUZA A LA MARINERA                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>
<p><b>LUNES 23</b></p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ                  ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA DE QUESO CON CHAMPIÑONES                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>	<p><b>MARTES 24</b></p> <p>CODITOS A LA ESPAÑOLA                  BOQUERÓN AL LIMÓN                  ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ                  YOGUR                  PAN</p>	<p><b>MIÉRCOLES 25</b></p> <p>CAZUELITA DE PATATAS                  TORTILLA FRANCESA                  TOMATE ALIÑADO                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>	<p><b>JUEVES 26</b></p> <p>JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS                  BUÑUELOS DE BACALAO                  YOGUR                  PAN</p>	<p><b>VIERNES 27</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS                  FILETE DE POLLO EMPANADO                  ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>
<p><b>LUNES 30</b></p> <p>MACARRONES EN SALSA DE ATÚN                  LOMO A LA PLANCHA                  ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ                  FRUTA FRESCA                  PAN</p>	<p><b>MARTES 31</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS                  ALBÓNDIGAS EN SALSA JARDINERA                  CON ARROZ PILAFF                  YOGUR                  PAN</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 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...