

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	SPAGUETTI CARBONARA ENSALADA COMPLETA	POTAJE DE ALUBIAS ENSALADA DE PASTA	PUCHERO ENSALADA MIXTA	TALLARINES CON POLLO Y VERDURAS ENSALADA DEL CHEF	CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE GARBANZOS
2º	PAVO AL TOMILLO PICADILLO DE TOMATE FRUTA	ALITAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA	TORTILLA DE PATATAS PISTO FRUTA	GALLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	MC POLLO PATATAS FRITAS YOGUR

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	CREMA DE VERDURAS ENSALADA MIXTA	MACARRONES BOLOÑESA ENSALADA DE ALUBIAS	PUCHERO ENSALADA MIXTA	LENTEJAS ENSALADA DE PASTA	GARBANZOS CON ESPINACAS ENSALADA DE ESPINACAS
2º	MAGRO DE CERDO CON TOMATE ARROZ SALTEADO FRUTA	MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA MIXTA FRUTA	POLLO AL CURRY ARROZ SALTEADO FRUTA	BOCADITOS DE ROSADA ENSALADA MIXTA FRUTA	TERNERA STROGONOFF PATATAS FRITAS YOGUR

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	PATATAS GUIADAS CON TERNERA ENSALADA DE ESPINACAS	PAELLA ENSALADA CAPRESE	POTAJE DE ALUBIAS ENSALADA MIXTA	MACARRONES CON ATÚN ENSALADILLA RUSA	GAZPACHO ENSALADA COMPLETA
2º	POLLO A LAS FINAS HIBERBAS ENSALADA MIXTA FRUTA	MERLUZA REBOZADA ENSALADA MIXTA FRUTA	PINCHITOS DE CERDO BONIATO FRITO FRUTA	ROSADA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA	BURRITOS DE POLLO NACHOS CON GUACAMOLE YOGUR

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	SOPA DE ESTRELLITAS ENSALADA DE ESPINACAS	MACARRONES CON CHORIZO ENSALADA DE COUS COUS	CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ENSALADA MIXTA	SPAGUETTIS CON GAMBAS ENSALADILLA RUSA	LENTEJAS ENSALADA MIXTA
2º	MUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA	CALAMARES ENSALADA CAPRESE FRUTA	LOMO A LA PIMIENTA PATATAS BABY FRUTA	MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA MIXTA FRUTA	ALBONDIGAS CON TOMATE PATATAS FRITAS YOGUR

	LUNES 29	MARTES 30
1º	CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ENSALADA DE PASTA	PUCHERO ENSALADA MIXTA
2º	LAGRIMAS DE POLLO ENSALADA MIXTA FRUTA	MERLUZA AL HORNO PATATAS PANADERAS FRUTA

El menú incluye pan blanco o integral. En negrita la opción de primer plato de Educación Infantil y primer ciclo de Primaria

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º	SPAGUETTIS CON VERDURAS ENSALADA COMPLETA	POTAJE DE ALUBIAS ENSALADA DE PASTA	PUCHERO ENSALADA MIXTA	TALLARINES CON SETAS Y ESPINACAS ENSALADA DEL CHEF	CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE GARBANZOS
2º	BOCADOS DE HEURA PICADILLO DE TOMATE	MINI PIZZAS DE BERENJENA ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE PATATAS PISTO	HUEVOS RELLENOS ENSALADA MIXTA	BURGER VEGETARIANA PATATAS FRITAS
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	CREMA DE VERDURAS ENSALADA MIXTA	MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETARIANA ENSALADA DE ALUBIAS	PUCHERO ENSALADA MIXTA	LENTEJAS ENSALADA DE PASTA	GARBANZOS CON ESPINACAS ENSALADA DE ESPINACAS
2º	WOK DE TOFU Y VERDURAS ARROZ SALTEADO	EMPANADILLAS DE VERDURAS ENSALADA MIXTA	CURRY DE TOFU Y VERDURAS ARROZ SALTEADO	MEDALLONES DE VERDURAS ENSALADA MIXTA	PIMIENTOS RELLENOS PATATAS FRITAS
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA DE ESPINACAS	PAELLA DE VERDURAS ENSALADA CAPRESE	POTAJE DE ALUBIAS ENSALADA MIXTA	MACARRONES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS ENSALADILLA RUSA	GAZPACHO ENSALADA COMPLETA
2º	BONIATO RELLENO ENSALADA MIXTA	HUEVOS RELLENOS ENSALADA MIXTA	CROQUETAS VEGETARIANAS BONIATO FRITO	BOCADITOS DE VERDURA ENSALADA MIXTA	BURRITOS VEGETARIANOS NACHOS CON GUACAMOLE
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	SOPA DE ESTRELLITAS ENSALADA DE ESPINACAS	MACARRONES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS ENSALADA DE COUS COUS	CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ENSALADA MIXTA	SPAGUETTIS CON VERDURAS ENSALADILLA RUSA	LENTEJAS ENSALADA MIXTA
2º	PASTEL DE SOJA TEXTURIZADA ENSALADA MIXTA	CALABACINES RELLENOS ENSALADA CAPRESE	FALAFEL PATATAS BABY	HUMMUS DE BERENJENA ENSALADA MIXTA	ALBONDIGAS VEGETALES CON TOMATE PATATAS FRITAS
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR

	LUNES 29	MARTES 30
1º	CREMA DE CALABAZA Y BONIATO ENSALADA DE PASTA	PUCHERO ENSALADA MIXTA
2º	LASAÑA VEGETAL ENSALADA MIXTA	EMPANADA DE VERDURAS Y HUEVO DURO PATATAS PANADERAS
	FRUTA	FRUTA

El menú incluye pan blanco o integral. En negrita la opción de primer plato de Educación Infantil y primer ciclo de Primaria

CONSEJOS PARA LA ELABORACIÓN DE LAS CENAS

LAS CENAS DEBEN SER COMPLEMENTARIAS AL 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 ESTRUCTURAR LA IGUAL: PRIMER PLATO, SEGUNDO PLATO Y POSTRE

HAY QUE PROCURAR INCLUIR EN CADA CENA TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS: VERDURA, HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEÍNAS

ES NECESARIO INCLUIR SIEMPRE VERDURAS, EN EL PRIMER PLATO O EN LA GUARNICIÓN DEL SEGUNDO

DEBE SER LIGERA, PARA NO INTERFERIR NI ALTERAR EL SUEÑO DEL NIÑO

SUGERENCIAS

PRIMEROS PLATOS

3 Ó 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 PLATOS (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 Ó 4 DÍAS ALTERNAR SEGUNDOS PLATOS DE TERNERA, CERDO, AVE (POLLO, PAVO...)
- OCASIONALMENTE PODEMOS INCLUIR PLATOS COMO FRITOS (CROQUETAS, CALAMARES...), PIZZA...

DESAYUNOS: LÁCTEOS + CEREALES + FRUTA O ZUMO

MERIENDAS (UNO DE LOS BLOQUES): LÁCTEOS + CEREALES + FRUTA O ZUMO | PAN CON EMBUTIDO | PAN CON CHOCOLATE

CENAS: ACOMPAÑADAS DE PAN, LÁCTEO O FRUTA