

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º		FESTIVO	LENTEJAS ENSALADA COMPLETA	ESPAQUETIS CON SALSA BOLOÑESA ENSALADA MIXTA
2º			SAN JACOBO PATATAS GAJO	BOQUERONES PISTO
			FRUTA	HELADO

		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	GARBANZOS CON ESPINACAS ENSALADA CAPRESE	GUISO DE PATATAS ENSALADA DE PASTA	ARROZ CON TOMATE ENSALADA COMPLETA	CREMA DE VERDURAS ENSALADA DEL CHEF	CREMA DE VERDURAS ENSALADA COMPLETA	
2º	POLLO AL CURRY ARROZ BASMATI	BOCADITOS DE ROSADA ENSALADA MIXTA	SALCHICHAS PLATANO FRITO	LASAÑA ENSALADA MIXTA	BURRITOS DE POLLO NACHOS CON GUACAMOLE	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO	

		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	SOPA DE AVE CON FIDEOS ENSALADA DE BOCAS	CREMA DE VERDURAS ENSALADA MIXTA	FESTIVO	MACARRONES BOLOÑESA ENSALADILLA RUSA	GAZPACHO / CREMA ENSALADA COMPLETA	
2º	MAGRO DE CERDO CON TOMATE ARROZ SALTEADO	ALITAS DE POLLO ARROZ ESTILO ORIENTAL		MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA	MCPOLLO PATATAS FRITAS	
	FRUTA	FRUTA		FRUTA	HELADO	

		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	LENTEJAS CON VERDURAS ENSALADA MIXTA	ESPAQUETIS CARBONARA ENSALADA DEL CHEF	PUCHERO ENSALADA COMPLETA	FIDEOS CHINOS ENSALADA POLLO	SALMOREJO / CREMA ENSALADA MIXTA	
2º	MUSLOS DE POLLO AL HORNO ARROZ BASMATI	ROSADA PLANCHA ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE PATATAS PISTO	CALAMARES ENSALADA MIXTA	LOMO A LA PIMIENTA PATATAS FRITAS	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO	

		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º	PUCHERO ENSALADA MIXTA	MACARRONES CON CHORIZO DULCE ENSALADA CAPRESE	POTAJE DE ALUBIAS ENSALADA DE PASTA	CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE PASTA	PAELLA ENSALADA DE ARROZ	
2º	POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS	BOQUERONES ENSALADA MIXTA	ALBONDIGAS EN SALSA ARROZ SALTEADO	PINCHITOS DE CERDO PATATAS GAJO	CROQUETAS ENSALADA MIXTA	
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO	

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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º		FESTIVO	LENTEJAS ENSALADA COMPLETA	ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA ENSALADA MIXTA
2º			CROQUETAS VEGETALES PATATAS GAJO	MINIPIZZAS DE BERENJENAS PISTO
			FRUTA	HELADO

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	GARBANZOS CON ESPINACAS ENSALADA CAPRESE	GUISO DE PATATAS ENSALADA DE PASTA	ARROZ CON TOMATE ENSALADA COMPLETA	CREMA DE VERDURAS ENSALADA DEL CHEF	CREMA DE VERDURAS ENSALADA COMPLETA
2º	CURRY DE TOFU Y VERDURAS ARROZ BASMATI	HUEVOS RELLENOS ENSALADA MIXTA	SALCHICHAS VEGETALES PLATANO FRITO	LASAÑA VEGETAL ENSALADA MIXTA	BURRITOS DE HEURA NACHOS CON GUACAMOLE
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO

	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	SOPA DE AVE CON FIDEOS ENSALADA COMPLETA	CREMA DE VERDURAS ENSALADA MIXTA	FESTIVO	MACARRONES CON BOLOÑESA DE LENTEJAS ENSALADILLA RUSA	GAZPACHO / CREMA ENSALADA COMPLETA
2º	BATATA RELLENA ARROZ SALTEADO	TOFU CON VERDURAS AGRIDULCE ARROZ ESTILO ORIENTAL		FALAFEL ENSALADA MIXTA	HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS FRITAS
	FRUTA	FRUTA		FRUTA	HELADO

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	LENTEJAS CON VERDURAS ENSALADA MIXTA	ESPAGUETIS CON SETAS Y ESPINACAS ENSALADA DEL CHEF	PUCHERO ENSALADA COMPLETA	FIDEOS CHINOS ENSALADA COMPLETA	SALMOREJO / CREMA ENSALADA MIXTA
2º	EMPANADILLAS DE VERDURAS ARROZ BASMATI	WOK DE HEURA Y VERDURAS ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE PATATAS PISTO	PIMIENTOS RELLENOS DE TOFU Y VERDURAS ENSALADA MIXTA	MINIPIZZAS DE VERDURAS PATATAS FRITAS
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º	PUCHERO ENSALADA MIXTA	MACARRONES SALTEADOS CON VERDURAS ENSALADA CAPRESE	POTAJE DE ALUBIAS ENSALADA DE PASTA	CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE PASTA	PAELLA DE VERDURAS ENSALADA DE ARROZ
2º	CALABACINES RELLENOS PATATAS FRITAS	FALAFEL DE LENTEJAS ENSALADA MIXTA	ALBONDIGAS VEGETALES ARROZ SALTEADO	HUEVOS RELLENOS PATATAS GAJO	CROQUETAS VEGETALES ENSALADA MIXTA
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO

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 POS

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