



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	Pasta con Bacón y Bechamel Tortilla de Atún y Ensalada de Lechuga y Zanahoria Helado Variado	Judías Verdes c/ Patatas en Vinagreta Hamburguesa en Salsa con Puré de Patatas Fruta del Tiempo	FESTIVO	Paella Mixta (calamar,mejillón,pollo) Panga Colbert c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con Chorizo(cebolla,patata,puero) Tortilla de Jamón y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo	Ensalada de Arroz (lechuga,tomate,york,aceitunas) Muslitos de Pollo en Pepitoria con Puré de Patatas Helado Variado	Puré de Verduras c/ Picatostes(Acelga,zanahoria,pueros) Estofado de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Judías Blancas con Chorizo Caballa con Tomate y Ensalada Mixta Yogurt Azucarado	Fideúa de Pescado (calamar,mejillón,atún) San Jacobo c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
FIESTA	Ensaladilla Rusa (mahonesa,patatas,j.v.,atún,zanahoria) Varitas de Merluza c/ Ensalada de Lechuga y Maíz Yogurt de Fresa	Macarrones con Tomate Albóndigas a la Casera(cebolla,ajo,puero y pimientos) con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Crema de Verduras (calabacin,zanah,espinaca) Ragout de Pavo Estofado c/ Guisantes y Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Arroz Milanesa (salchichas,york,guisantes,zanah) Tortilla de Champiñón c/ Ensalada de Lechuga y Tomate Helado Variado
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espaguetis a la Carbonara Huevos Guisados(con salsa ,tomate y champiñón) y Patatas al Ajillo Fruta del Tiempo	Lentejas Hortelana (zanah,cebolla,calabacin,patata,puero) Filete de Merluza a la Vizcaína con Ensalada Mixta Helado Variado	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses Fríos y Calientes Perrito Caliente c/ Tomate Ketchup y Mostaza Profiteroles y Refrescos Variados	Felices Vacaciones	Felices Vacaciones
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		los lácteos variaran según disponibilidad
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		

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...



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	Pasta Salteada con Verduras Tortilla de Atún y Ensalada de Lechuga y Zanahoria Helado Variado	Judías Verdes c/ Patatas en Vinagreta Hamburguesa Plancha con Puré de Patatas Fruta del Tiempo	FESTIVO	Paella Mixta (calamar,mejillón,pollo) F.Panga Colbert c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con Verduras y (cebolla,patata,puero) Tortilla de Jamón y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo	Ensalada de Arroz(lechuga,tomate,york,aceitunas) Filete de Pollo en Pepitoria con Puré de Patatas Helado Variado	Puré de Verduras (Acelga,zanahoria,puerros) Estofado de Ternera con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Judías Blancas con Verduras Caballa con Tomate y Ensalada Mixta Yogurt Azucarado	Fideúa de Pescado (calamar,mejillón,atún) Filete a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
FIESTA	Ensaladilla Rusa (mahonesa,patatas,j.v.,atún,zanahoria) Filete de Merluza c/ Ensalada de Lechuga y Maíz Yogurt de Fresa	Macarrones Salteados con Verduritas Filete a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta en Almíbar	Crema de Verduras (calabacin,zanah,espinaca) Filete de Pavo Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Arroz Milanesa (salchichas,york,guisantes,zanah) Tortilla de Champiñón c/ Ensalada de Lechuga y Tomate Helado Variado
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espaguetis Salteados Tortilla de Jamón y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo	Lentejas Hortelana (zanah,cebolla,calabacin,patata,puerro) Filete de Merluza Hervido con Ensalada Mixta Helado Variado	MENU FIN DE CURSO Entremeses Fríos y Calientes Perrito Caliente c/ Tomate Ketchup Mostaza Profiteroles y Refrescos Variados	Felices Vacaciones	Felices Vacaciones
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		los lacteos variaran según disponibilidad

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...



	MARTES 01 Pasta con Bacón y Bechamel Tortilla de Atún y Ensalada de Lechuga y Zanahoria Helado Variado	MIÉRCOLES 02 Judías Verdes c/ Patatas en Vinagreta Hamburguesa a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	JUEVES 03 FESTIVO	VIERNES 04 Paella Mixta (calamar, mejillón, pollo) F.Panga Hervido c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 07 Lentejas con Chorizo (cebolla, patata, puero) Tortilla de Jamón y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo	MARTES 08 Ensalada de Arroz (lechuga, tomate, york, aceitunas) Muslitos de Pollo en Pepitoria con Puré de Patatas Helado Variado	MIÉRCOLES 09 Puré de Verduras c/ Picatostes (Acelga, zanahoria, puerros) Estofado de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	JUEVES 10 Judías Blancas con Chorizo Caballa con Tomate y Ensalada Mixta Yogurt Azucarado	VIERNES 11 Fideúa de Pescado (calamar, mejillón, atún) San Jacobo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 14 FIESTA	MARTES 15 Ensaladilla Rusa (mahonesa, patatas, j.v., atún, zanahoria) Filete Merluza al Horno c/ Ensalada de Lechuga y Maíz Yogurt de Fresa	MIÉRCOLES 16 Macarrones con Tomate Albóndigas a la Casera (cebolla, ajo, puero y pimientos) con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	JUEVES 17 Crema de Verduras (calabacín, zanah, espinaca) Ragout de Pavo Estofado c/ Guisantes y Patatas Panadera Fruta del Tiempo	VIERNES 18 Arroz Milanesa (salchichas, york, guisantes, zanah) Tortilla de Champiñón c/ Ensalada de Lechuga y Tomate Helado Variado
LUNES 21 Espaguetis a la Carbonara Huevos Guisados (con salsa, tomate y champiñón) y Patatas al Ajillo Fruta del Tiempo	MARTES 22 Lentejas Hortelana (zanah, cebolla, calabacín, patata, puero) Filete de Merluza a la Vizcaína con Ensalada Mixta Helado Variado	MIÉRCOLES 23 MENÚ FIN DE CURSO Entremeses Fríos y Calientes Perrito Caliente c/ Tomate Ketchup y Mostaza Profiteroles y Refrescos Variados	JUEVES 24 Felices Vacaciones	VIERNES 25 Felices Vacaciones
LUNES 28 VACACIONES	MARTES 29 VACACIONES	MIÉRCOLES 30 VACACIONES		los lácteos variaran según disponibilidad

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...



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	Pasta con Bacón y Bechamel Cinta de Lomo Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Helado Variado	Judías Verdes c/ Patatas en Vinagreta Hamburguesa en Salsa con Puré de Patatas Fruta del Tiempo	FESTIVO	Paella Mixta (calamar,mejillón,pollo) F.Panga Andaluza c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con Chorizo (cebolla,patata,puero) Fiambre Variado Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo	Ensalada de Arroz (lechuga,tomate,york,aceitunas) Misolitos de Pollo en Pepitoria con Puré de Patatas Helado Variado	Puré de Verduras c/ Picatostes (Acelga,zanahoria,puerros) Estofado de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Judías Blancas con Chorizo Caballa con Tomate y Ensalada Mixta Yogurt Azucarado	Fideúa de Pescado (calamar,mejillón,atún) San Jacobo a la Plancha c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
FIESTA	Ensaladilla Rusa (mahonesa,patatas,j.v.,atún, zanahoria) Filete de Merluza Hervido c/ Ensalada de Lechuga y Maíz Yogurt de Fresa	Macarrones con Tomate Albóndigas a la Casera (cebolla,ajo,puero y pimientos) con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Crema de Verduras (calabacin,zanah,espinaca) Ragout de Pavo Estofado c/ Guisantes y Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Arroz Milanesa (salchichas,york,guisantes,zanah) Filete a la Plancha con Ensalada Mixta Helado Variado
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espaguetis a la Carbonara Filete de Pollo Plancha con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Lentejas Hortelana (zanah,cebolla,calabacin,patata,puero) Filete de Merluza a la Vizcaína con Ensalada Mixta Helado Variado	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses Fríos y Calientes Perrito Caliente c/ Tomate Ketchup y Mostaza Profiteroles y Refrescos Variados	Felices Vacaciones	Felices Vacaciones
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		los lacteos variaran según disponibilidad

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...



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	Pasta con Bacón y Bechamel Tortilla de Atún y Ensalada de Lechuga y Zanahoria Helado Variado	Judías Verdes c/ Patatas en Vinagreta Hamburguesa en Salsa con Puré de Patatas Fruta del Tiempo	FESTIVO	Paella Mixta (calamar,mejillón,pollo) F.Panga Colbert c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
Coditos con Chorizo y Tomate Tortilla de Jamón y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta del Tiempo	Ensalada de Arroz (lechuga,tomate,york,aceitunas) Misolitos de Pollo en Pepitoria con Puré de Patatas Helado Variado	Puré de Verduras c/ Picatostes (Acelga,zanahoria,puerros) Estofado de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas con Chorizo Caballa con Tomate y Ensalada Mixta Yogurt Azucarado	Fideúa de Pescado (calamar,mejillón,atún) San Jacobo c/ Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta del Tiempo
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
FIESTA	Ensaladilla Rusa (mahonesa,patatas,j.v.,atún, zanahoria) Varitas de Merluza c/ Ensalada de Lechuga y Maíz Yogurt de Fresa	Macarrones con Tomate Albóndigas a la Casera(cebolla,ajo,puerro y pimientos) con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Crema de Verduras (calabacin,zanah,espinaca) Ragout de Pavo Estofado c/ Guisantes y Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Arroz Milanesa (salchichas,york,guisantes,zanah) Tortilla de Champiñón c/ Ensalada de Lechuga y Tomate Helado Variado
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espaguetis a la Carbonara Huevos Guisados(con salsa ,tomate y champiñón) y Patatas al Ajillo Fruta del Tiempo	Arroz con Tomate Filete de Merluza a la Vizcaína con Ensalada Mixta Helado Variado	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses Fríos y Calientes Perrito Caliente c/ Tomate Ketchup y Mostaza Profiteroles y Refrescos Variados	Felices Vacaciones	Felices Vacaciones
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		los lacteos variaran según disponibilidad

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...