



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|---|---|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad Natillas de chocolate kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables Pera y leche kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes Macedonia de frutas y leche kcal.802.Lip.24,22. Prot 31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad Naranja y leche kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese Filete pescadilla romana con ensalada mixta Roman hake fillet with mixed salad Kiwi y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc, 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Lentejas con arroz y verduras Lentils with rice and vegetables Tortilla de chorizo c/ ensalada mixta Sausage omelette and mixed salad Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus Albóndigas con patatas fritas Meatballs with french fries Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako Croquetas y empanadillas con ensalada valenciana Small tuna pies, croquettes with valencian salad Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas con costillas Potatoes stewed with ribs Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions Natillas de vainilla kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis a la carbonara Spaghetti carbonara Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes Varitas de pescado c/ensalada mixta Fish fingers with mixed salad Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Lentejas estofadas Lentils soup Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes Yogurt azucarado kcal.788, Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs Tarta de Manzana cal.807,28. kLip. 27,2. Prot.24,12 Hc 105</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...



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad Natillas de chocolate kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables Pera y leche Kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes Macedonia de frutas y leche kcal.802.Lip.24,22. Prot 31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad Naranja y leche kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese Filete pescadilla romana con ensalada mixta Roman hake fillet with mixed salad Kiwi y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc, 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Lentejas con arroz y verduras Lentils with rice and vegetables Tortilla de chorizo c/ ensalada mixta Sausage omelette and mixed salad Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus Albóndigas con patatas fritas Meatballs with ranch fries Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako Filete de pollo plancha con ensalada valenciana Grilled chicken fillet with valencian salad Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas con costillas Potatoes stewed with ribs Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions Natillas de vainilla kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis con tomate Spaghetti with tomato Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes Filete de pescado c/ensalada mixta Fish fillet with mixed salad Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Lentejas estofadas Lentils soup Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes Yogurt azucarado kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs Tarta de Manzana cal.807.28. Lip. 27.2. Prot.24.12 Hc 105</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...



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|---|--|--|---|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas cuadro Grilled chicken fillet and potatoes</p> <p>Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup</p> <p>Filete de abadejo plancha con ensalada mixta Haddock fillet grilled with mixed salad</p> <p>Yogur azucarado kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake</p> <p>Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables</p> <p>Pera y leche kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Lacón asado con ensalada Roasted lacon with salad</p> <p>Macedonia de frutas y leche kcal. 802. Lip. 24,22. Prot 31,36 Hc. 99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa</p> <p>Cazón al horno c/ ensalada mixta Dogfish baked with mixed salad</p> <p>Naranja y leche kcal. 787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew</p> <p>Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad</p> <p>Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis con verduras Spaghetti with vegetables</p> <p>Filete pescadilla plancha con ensalada mixta Grilled fillet hake with mixed salad</p> <p>Kiwi y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot. 24,6. Hc. 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice</p> <p>Filete de pollo con Ensalada mixta Chicken fillet with mixed salad</p> <p>Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot. 27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Lentejas con arroz y verduras Lentils with rice and vegetables</p> <p>Tortilla a la francesa c/ ensalada mixta French omelette and mixed salad</p> <p>Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot. 29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato</p> <p>Atún al horno con verduras Baked tuna with vegetables</p> <p>Manzana Kcal. 796. 94. Lip. 25. 06 Prot. 37. 85. Hc 99. 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus</p> <p>Albóndigas con guisantes Meatballs with peas</p> <p>Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada valenciana Grilled chicken fillet with valencian salad</p> <p>Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes</p> <p>Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato</p> <p>Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas Stewed potatoes</p> <p>Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad</p> <p>Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86.6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella</p> <p>Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions</p> <p>Natillas de vainilla kcal. 787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup</p> <p>Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style</p> <p>Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis con verduras Spaghetti with vegetable</p> <p>Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice</p> <p>Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes</p> <p>Filete de pescado c/ensalada mixta Fish fillet with mixed salad</p> <p>Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Lentejas estofadas Lentils soup</p> <p>Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad</p> <p>Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot</p> <p>Filete ruso con champiñón Russian steak with mushroom</p> <p>Yogurt azucarado kcal. 788. Lip. 25 Prot. 24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes</p> <p>Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs</p> <p>Tarta de Manzana cal. 807,28. Lip. 27,2. Prot. 24,12 Hc 105</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...





| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable</p> <p>Filete de pollo plancha con patatas cuadro Grilled chicken fillet and potatoes</p> <p>Plátano kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup</p> <p>Filete de abadejo plancha con ensalada mixta Haddock fillet grilled with mixed salad</p> <p>Yogur de soja kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Arroz con Atún y tomate Rice and tuna with tomato</p> <p>Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables</p> <p>Pera Kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Lacón asado con ensalada Roasted lacon with salad</p> <p>Macedonia de frutas kcal.802.Lip.24,22. Prot.31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa</p> <p>Cazón al horno c/ ensalada mixta Dogfish baked with mixed salad</p> <p>Naranja kcal.787. Lip. 25. Prot.28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew</p> <p>Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad</p> <p>Yogur de soja kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis con verduras Spaghetti with vegetables</p> <p>Filete pescadilla plancha con ensalada mixta Grilled fillet hake with mixed salad</p> <p>Kiwi kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc. 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice</p> <p>Filete de pollo con Ensalada mixta Chicken fillet with mixed salad</p> <p>Yogur de soja kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Alubias Pintas Red beans</p> <p>Tortilla a la francesa con ensalada mixta French omelette and mixed salad</p> <p>Mandarina kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato</p> <p>Atún al horno con verduras Baked tuna with vegetables</p> <p>Manzana Kcal. 796. 94. Lip. 25. 06 Prot. 37. 85. Hc 99. 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus</p> <p>Albóndigas con guisantes Meatballs with peas</p> <p>Piña kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada valenciana Grilled chicken fillet with valencian salad</p> <p>Yogur de soja kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes</p> <p>Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato</p> <p>Plátano Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas Stewed potatoes</p> <p>Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad</p> <p>Manzana kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella</p> <p>Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions</p> <p>Yogur de soja kcal.787. Lip. 25. Prot.28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup</p> <p>Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style</p> <p>Plátano kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis con verduras Spaghetti with vegetable</p> <p>Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice</p> <p>Pera kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes</p> <p>Filete de pescado c/ensalada mixta Fish fillet with mixed salad</p> <p>Naranja kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Garbanzos estofadas Chickpeas stew</p> <p>Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad</p> <p>Mandarina kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot</p> <p>Filete ruso con champiñón Russian steak with mushroom</p> <p>Yogur de soja kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes</p> <p>Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs</p> <p>Tarta de Manzana cal.807,28. Klib. 27,2. Prot.24,12 Hc 105</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...





| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad Natillas de chocolate kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables Pera y leche Kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes Macedonia de frutas y leche kcal.802.Lip.24,22. Prot 31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad Naranja y leche kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew Pavo Plancha con ensalada de palitos de cangrejo Grilled turkey with crab sticks salad Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese Filete pescadilla plancha con ensalada mixta Grilled hake fillet with mixed salad Manzana y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc. 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Lentejas con arroz y verduras Lentils with rice and vegetables Fiambré variado con ensalada mixta Varied cold meat and mixed salad Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus Albóndigas con patatas fritas Meatballs with ranch fries Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako Filete de pollo plancha con ensalada valenciana Grilled chicken fillet with valencian salad Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas con costillas Potatoes stewed with ribs Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions Natillas de vainilla kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis a la carbonara Spaghetti carbonara Cinta de lomo con rodajas de tomate natural Fillet of pork with tomato slice Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes Filete de pescado c/ensalada mixta Fish fillet with mixed salad Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Lentejas estofadas Lentils soup Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes Yogurt azucarado kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs Tarta de Manzana cal.807,28. Lip. 27,2. Prot.24,12 Hc 105</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...





| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|---|---|--|
| | | <p><i>Panache de verduras</i> Panache of vegetable</p> <p><i>Magro c/ tomate y patatas cuadro</i> Lean pork with tomato and potatoes</p> <p><i>Plátano</i></p> <p>kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p><i>Sopa de ave con fideos</i> Chicken Noodle soup</p> <p><i>Filete de abadejo empanado con ensalada mixta</i> Breaded haddock fillet with mixed salad</p> <p><i>Yogur de soja</i></p> <p>kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p><i>Arroz con atún y tomate</i> Rice and tuna with tomato</p> <p><i>Bistec de ternera con verduras</i> Beef steak with vegetables</p> <p><i>Pera</i></p> <p>Kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p><i>Crema de verduras</i> Vegetables cream</p> <p><i>Lacón asado con patatas</i> Roasted lacon with potatoes</p> <p><i>Macedonia de frutas</i></p> <p>kcal.802.Lip.24,22. Prot 31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p><i>Fideúa de pollo</i> Chicken fideúa</p> <p><i>Cazón al horno c/ ensalada mixta</i> Dogfish baked with mixed salad</p> <p><i>Naranja</i></p> <p>kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p><i>Garbanzos estofados</i> Chickpeas stew</p> <p><i>Pavo Plancha con ensalada de palitos de cangrejo</i> Grilled turkey with crab sticks salad</p> <p><i>Yogur de soja</i></p> <p>kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p><i>Espaguetis boloñesa</i> Spaghetti bolognese</p> <p><i>Filete pescadilla plancha con ensalada mixta</i> Grilled hake fillet with mixed salad</p> <p><i>Kiwi</i></p> <p>kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc, 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p><i>Guisantes con arroz</i> Peas with rice</p> <p><i>Filete de pollo con patatas panaderas</i> Chicken fillet with potatoes</p> <p><i>Yogur de soja</i></p> <p>kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p><i>Lentejas con arroz y verduras</i> Lentils with rice and vegetables</p> <p><i>Fiambré variado con ensalada mixta</i> Varied cold meat and mixed salad</p> <p><i>Mandarina</i></p> <p>kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p><i>Macarrones con tomate</i> Macaroni with tomato</p> <p><i>Atún al horno c/patatas panaderas</i> Baked tuna with potatoes</p> <p><i>Manzana</i></p> <p>Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p><i>Crema de espárragos</i> Cream of asparagus</p> <p><i>Albóndigas con patatas fritas</i> Meatballs with ranch fries</p> <p><i>Piña</i></p> <p>kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p><i>Marmitako</i> Marmitako</p> <p><i>Filete de pollo plancha con ensalada valenciana</i> Grilled chicken fillet with valencian salad</p> <p><i>Yogur de soja</i></p> <p>kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p><i>Menestra de hortaliza y patatas</i> Mixed vegetable stew with potatoes</p> <p><i>Cinta Sajonia plancha c/ tomate</i> Fillet of saxony grilled with tomato</p> <p><i>Plátano</i></p> <p>Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p><i>Patatas estofadas con costillas</i> Potatoes stewed with ribs</p> <p><i>Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate</i> Hake fillet with carrot and tomato salad</p> <p><i>Manzana</i></p> <p>kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p><i>Paella de verduras</i> Vegetable paella</p> <p><i>Filete pavo con cebolla caramelizada</i> Turkey fillet / caramelized onions</p> <p><i>Yogur de soja</i></p> <p>kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p><i>Sopa de Cocido</i> Noodle soup</p> <p><i>Cocido a la madrileña</i> Chickpeas madrileña style</p> <p><i>Plátano</i></p> <p>kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p><i>Espaguetis con verduras</i> Spaghetti with vegetable</p> <p><i>Cinta de lomo con rodajas de tomate natural</i> Fillet of pork with tomato slice</p> <p><i>Pera</i></p> <p>kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p><i>Judías verdes con tomate y patatas</i> Green beans with tomato and potatoes</p> <p><i>Filete de pescado c/ensalada mixta</i> Fish fillet with mixed salad</p> <p><i>Naranja</i></p> <p>kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p><i>Lentejas estofadas</i> Lentils soup</p> <p><i>Filete de limanda y ensalada con espárragos</i> Fillet of sole and asparagus salad</p> <p><i>Mandarina</i></p> <p>kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p><i>Crema de Zanahorias</i> Cream of Carrot</p> <p><i>Filete ruso con patatas al ajillo</i> Russian steak with garlic potatoes</p> <p><i>Yogur de soja</i></p> <p>kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU.</p> <p><i>Crema de calabaza y patatas</i> Cream of pumpkin and potatoes</p> <p><i>Costillas asadas a la barbacoa</i> barbecued ribs</p> <p><i>Tarta de Manzana</i></p> <p>cal.807,28. Lip. 27,2. Prot.24,12 Hc 105</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...





| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|--|---|--|
| | | <p><i>Panache de verduras (sin Judías)</i> Panache of vegetable Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p><i>Sopa de ave con fideos</i> Chicken Noodle soup Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad Natillas de chocolate kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables Pera y leche Kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p><i>Crema de verduras (sin Judías)</i> Vegetables cream Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes Macedonia de frutas y leche kcal.802.Lip.24,22. Prot 31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p><i>Fideúa de pollo</i> Chicken fideúa Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad Naranja y leche kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p><i>Garbanzos estofados</i> Chickpeas stew Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p><i>Espaguetis boloñesa</i> Spaghetti bolognese Filete pescadilla romana con ensalada mixta Roman hake fillet with mixed salad Kiwi y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc. 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p><i>Guisantes con arroz</i> Peas with rice Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p><i>Lentejas con arroz y verduras</i> Lentils with rice and vegetables Tortilla de chorizo c/ ensalada mixta Sausage omelette and mixed salad Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p><i>Macarrones con tomate</i> Macaroni with tomato Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p><i>Crema de espárragos</i> Cream of asparagus Albóndigas con patatas fritas Meatballs with ranch fries Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p><i>Marmitako</i> Marmitako Croquetas y empanadillas con ensalada valenciana Small tuna pies, croquettes with valencian salad Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p><i>Menestra de hortaliza y patatas</i> Mixed vegetable stew with potatoes Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p><i>Patatas estofadas con costillas</i> Potatoes stewed with ribs Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p><i>Paella de verduras</i> Vegetable paella Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions Natillas de vainilla kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p><i>Sopa de Cocido</i> Noodle soup Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p><i>Espaguetis a la carbonara</i> Spaghetti carbonara Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p><i>Coliflor con patatas</i> Cauliflower with potatoes Varitas de pescado c/ensalada mixta Fish fingers with mixed salad Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p><i>Lentejas estofadas</i> Lentils soup Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p><i>Crema de Zanahorias</i> Cream of Carrot Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes Yogurt azucarado kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs Tarta de Manzana cal.807.28. Lip. 27.2. Prot.24.12 Hc 105</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...



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|--|---|--|
| | | <p><i>Panache de verduras (sin Judías)</i> Panache of vegetable Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p><i>Sopa de ave con fideos</i> Chicken Noodle soup Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad Natillas de chocolate kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables Pera y leche Kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p><i>Crema de verduras (sin Judías)</i> Vegetables cream Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes Manzana y leche kcal.802.Lip.24,22. Prot.31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p><i>Fideúa de pollo</i> Chicken fideúa Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad Naranja y leche kcal.787. Lip. 25. Prot.28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p><i>Garbanzos estofados</i> Chickpeas stew Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p><i>Espaguetis boloñesa</i> Spaghetti bolognese Filete pescadilla romana con ensalada mixta Roman hake fillet with mixed salad Kiwi y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc. 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p><i>Guisantes con arroz</i> Peas with rice Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc. 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p><i>Lentejas con arroz y verduras</i> Lentils with rice and vegetables Tortilla de chorizo c/ ensalada mixta Sausage omelette and mixed salad Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p><i>Macarrones con tomate</i> Macaroni with tomato Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p><i>Crema de espárragos</i> Cream of asparagus Albóndigas con patatas fritas Meatballs with ranch fries Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p><i>Marmitako</i> Marmitako Croquetas y empanadillas con ensalada valenciana Small tuna pies, croquettes with valencian salad Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p><i>Menestra de hortaliza y patatas</i> Mixed vegetable stew with potatoes Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p><i>Patatas estofadas con costillas</i> Potatoes stewed with ribs Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86.6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p><i>Paella de verduras</i> Vegetable paella Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions Natillas de vainilla kcal.787. Lip. 25. Prot.28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p><i>Sopa de Cocido</i> Noodle soup Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p><i>Espaguetis a la carbonara</i> Spaghetti carbonara Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p><i>Coliflor con patatas</i> Cauliflower with potatoes Varitas de pescado c/ensalada mixta Fish fingers with mixed salad Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p><i>Lentejas estofadas</i> Lentils soup Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p><i>Crema de Zanahorias</i> Cream of Carrot Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes Yogurt azucarado kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs Tarta de Manzana cal.807.28. Lip. 27.2. Prot.24.12 Hc 105</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...



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad Natillas de chocolate kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables Pera y leche kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes Macedonia de frutas y leche kcal.802.Lip.24,22. Prot 31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad Naranja y leche kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese Filete pescadilla romana con ensalada mixta Roman hake fillet with mixed salad Kiwi y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc. 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Alubias Pintas Red beans Tortilla de chorizo c/ ensalada mixta Sausage omelette and mixed salad Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus Albóndigas con patatas fritas Meatballs with rench fries Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako Croquetas y empanadillas con ensalada valenciana Small tuna pies, croquettes with valencian salad Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas con costillas Potatoes stewed with ribs Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions Natillas de vainilla kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis a la carbonara Spaghetti carbonara Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes Varitas de pescado c/ensalada mixta Fish fingers with mixed salad Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Garbanzos estofadas Chickpeas stew Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes Yogurt azucarado kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs Tarta de Manzana cal.807.28. Lip. 27.2. Prot.24.12 Hc 105</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...



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes Plátano y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad Natillas de chocolate kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Pastel de Atún con tomate Tuna with tomato cake Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables Pera y leche kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes Manzana y leche kcal.802.Lip.24,22. Prot.31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad Naranja y leche kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad Yogur azucarado kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese Filete pescadilla romana con ensalada mixta Roman hake fillet with mixed salad Platano y leche kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc. 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes Natillas de vainilla kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Lentejas con arroz y verduras Lentils with rice and vegetables Tortilla de chorizo c/ ensalada mixta Sausage omelette and mixed salad Mandarina y leche kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus Albóndigas con patatas fritas Meatballs with rench fries Piña y leche kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako Croquetas y empanadillas con ensalada valenciana Small tuna pies, croquettes with valencian salad Yogur de fresa kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato Plátano y leche Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas con costillas Potatoes stewed with ribs Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad Manzana y leche kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86.6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions Natillas de vainilla kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style Plátano y leche kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis a la carbonara Spaghetti carbonara Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice Pera y Leche kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes Varitas de pescado c/ensalada mixta Fish fingers with mixed salad Naranja y leche kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Lentejas estofadas Lentils soup Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad Mandarina y leche kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes Yogurt azucarado kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs Tarta de Manzana cal.807,28. Lip. 27,2. Prot.24,12 Hc 105</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...



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 01 | JUEVES/ THURSDAY 02 | VIERNES/FRIDAY 03 |
|--|---|--|--|--|
| | | <p>Panache de verduras Panache of vegetable</p> <p>Magro c/ tomate y patatas cuadro Lean pork with tomato and potatoes</p> <p>Plátano kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97.</p> | <p>Sopa de ave con fideos Chicken Noodle soup</p> <p>Filete de abadejo empanado con ensalada mixta Breaded haddock fillet with mixed salad</p> <p>Yogur de soja kcal. 810,35. Lip. 17,25. Prot. 37,23. Hc 98,31.</p> | <p>Arroz con Atún y tomate Rice and tuna with tomato</p> <p>Bistec de ternera con verduras Beef steak with vegetables</p> <p>Pera Kcal. 731,69. Lip. 25,56. Prot. 33,91. Hc. 92,21</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 06</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Lacón asado con patatas Roasted lacon with potatoes</p> <p>Macedonia de frutas kcal.802.Lip.24,22. Prot.31,36 Hc.99,62</p> | <p>MARTES/TUESDAY 07</p> <p>Fideúa de pollo Chicken fideúa</p> <p>Cazón en adobo c/ ensalada mixta Dogfish marinade with / salad</p> <p>Naranja kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 08</p> <p>Garbanzos estofados Chickpeas stew</p> <p>Tortilla española con ensalada de palitos de cangrejo Spanish omelette with crab sticks salad</p> <p>Yogur de soja kcal. 713. lip. 23 Prot. 24 Hc 103</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 09</p> <p>Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese</p> <p>Filete pescadilla romana con ensalada mixta Roman hake fillet with mixed salad</p> <p>Kiwi kcal. 745,11. Lip. 24,07. Prot.24,6. Hc, 101,32</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 10</p> <p>Guisantes con arroz Peas with rice</p> <p>Filete de pollo con patatas panaderas Chicken fillet with potatoes</p> <p>Yogur de soja kcal. 769,11. Lip. 22,07. Prot.27,6. Hc 97</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 13</p> <p>Lentejas con arroz y verduras Lentils with rice and vegetables</p> <p>Tortilla de chorizo c/ ensalada mixta Sausage omelette and mixed salad</p> <p>Mandarina kcal. 715,11. Lip. 23,07. Prot.29,6. Hc 81,2</p> | <p>MARTES/TUESDAY 14</p> <p>Macarrones con tomate Macaroni with tomato</p> <p>Atún al horno c/patatas panaderas Baked tuna with potatoes</p> <p>Manzana Kcal. 796, 94. Lip. 25, 06 Prot. 37, 85. Hc 99, 31.</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 15</p> <p>Crema de espárragos Cream of asparagus</p> <p>Albóndigas con patatas fritas Meatballs with rench fries</p> <p>Piña kcal. 722,84. Lip. 26,66. Prot. 35,54. Hc 81,97..</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 16</p> <p>Marmitako Marmitako</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada valenciana Grilled chicken fillet with valencian salad</p> <p>Yogur de soja kcal. 795,30. Lip. 20,60. Prot. 31,64. Hc 92,31.</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 17</p> <p>Menestra de hortaliza y patatas Mixed vegetable stew with potatoes</p> <p>Cinta Sajonia plancha c/ tomate Fillet of saxony grilled with tomato</p> <p>Plátano Kcal. 702,86. Lip. 27,31. Prot. 30,59. CC 87,24.</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 20</p> <p>Patatas estofadas con costillas Potatoes stewed with ribs</p> <p>Filete de merluza con ensalada de zanahoria rallada y tomate Hake fillet with carrot and tomato salad</p> <p>Manzana kcal. 783. lip. 26,04. Prot. 2910. Hc 86,6</p> | <p>MARTES/TUESDAY 21</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella</p> <p>Filete pavo con cebolla caramelizada Turkey fillet / caramelized onions</p> <p>Yogur de soja kcal.787. Lip. 25. Prot 28 Hc104</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 22</p> <p>Sopa de Cocido Noodle soup</p> <p>Cocido a la madrileña Chickpeas madrileña style</p> <p>Plátano kcal. 691,21. Lip. 24,25. Prot. 41,98. Hc 81,65.</p> | <p>JUEVES/ THURSDAY 23</p> <p>Espaguetis con verduras Spaghetti with vegetable</p> <p>Tortilla de atún con rodajas de tomate natural Omelette of tuna with tomato slice</p> <p>Pera kcal. 829,69 Lip. 41,72 Prot. 39,72. Hc 105,06</p> | <p>VIERNES/FRIDAY 24</p> <p>Judías verdes con tomate y patatas Green beans with tomato and potatoes</p> <p>Filete de pescado c/ensalada mixta Fish fillet with mixed salad</p> <p>Naranja kcal. 787,11. Lip. 28,07. Prot. 42,28. Hc 99,5</p> |
| <p>LUNES/MONDAY 27</p> <p>Lentejas estofadas Lentils soup</p> <p>Filete de limanda y ensalada con espárragos Fillet of sole and asparagus salad</p> <p>Mandarina kcal. 716,86. Lip. 26,04. Prot. 27,10. Hc 92</p> | <p>MARTES/TUESDAY 28</p> <p>Crema de Zanahorias Cream of Carrot</p> <p>Filete ruso con patatas al ajillo Russian steak with garlic potatoes</p> <p>Yogur de soja kcal.788. Lip.25 Prot.24 Hc 99,5</p> | <p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 29</p> <p>JORNADA TEMÁTICA EE.UU. Crema de calabaza y patatas Cream of pumpkin and potatoes</p> <p>Costillas asadas a la barbacoa barbecued ribs</p> <p>Tarta de Manzana cal.807,28. Lip. 27,2. Prot.24,12 Hc 105</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...

