



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Judías Verdes con Patatas Sajonia a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Alubias Blancas en Fabada Filete de Panga Romana con Lechuga y Aceituna Yogur Azucarado	Sopa de Picadillo Albóndigas con Tomate y Patatas Fritas Helado Variado	Crema de Calabaza Filete de Pollo con Patatas Panadera Natillas de Vainilla	Macarrones con Tomate Tortilla de Queso con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de Verduras con Puerros Magro a la Riojana con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Coditos con Chorizo Calamares a la Romana con Lechuga y Zanahoria Yogurt de Fresa	Sopa de Cocido Cocido a la Madrileña Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas a la Riojana Hamburguesa en Salsa de Tomate Natillas de Chocolate	Judías Pintas con Arroz Filete de Pescadilla en Salsa Verde con Patatas Fritas Fruta del Tiempo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la Casera Sardinillas en Aceite con Patatas Chips Fruta del Tiempo	Arroz Blanco con Tomate Cinta de Lomo Encebollada con Patatas al Ajillo Natillas de Vainilla	Crema de Verduras Muslitos de Pollo en Salsa con Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Potaje de Cuaresma Tortilla Española con Ensalada Mixta Yogur Azucarado	F I E S T A
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías Verdes con Tomate Ragout de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Espirales de Colores a la Carbonara Filete de Merluza con Lechuga y Maíz Yogur de Macedonia	Sopa de cocido Cocido Madrileño Melocotón en Almíbar	Arroz Caldoso con Pollo y Verduritas Varitas de Merluza con Ensalada y Aceitunas Flan de Vainilla	F I E S T A
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES los lácteos pueden variar 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...



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Judías Verdes Salteadas Sajonia a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Judías Blancas con Verduras Filete de Hervida con Lechuga y Aceituna Yogur Azucarado	Sopa de Picadillo Hamburguesa a la Plancha con Ensalada Mixta Helado Variado	Crema de Calabaza Filete de Pollo con Lechuga y Tomate Natillas de Vainilla	Macarrones Salteados Tortilla de Queso con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de Verduras con Puerros Magro a la Riojana con Lechuga y Tomate Fruta en Almíbar	Coditos con Verduras Calamares a la Andaluza con Lechuga y Zanahoria Yogourt de Fresa	Sopa de Cocido Cocido a la Madrileña Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas a la Riojana Hamburguesa a la Plancha con Ensalada Mixta Natillas de Chocolate	Judías Pintas con Arroz Filete de Pescadilla Hervida con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas Estofadas con Verduras Sardinillas en Aceite con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo	Arroz Blanco Hervido Cinta de Lomo Encebollada con Ensalada Mixta Natillas de Vainilla	Crema de Verduras Muslitos de Pollo al Horno con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Potaje de Cuaresma Tortilla Española con Ensalada Mixta Yogur Azucarado	F I E S T A
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías Verdes Salteadas Ragout de Ternera con Lechuga Fruta del Tiempo	Espirales de Colores Salteados Filete de Merluza Plancha con Lechuga y Maíz Yogur de Macedonia	Sopa de cocido Cocido Madrileño Melocotón en Almíbar	Arroz Caldoso con Pollo y Verduritas Varitas de Merluza con Ensalada y Aceitunas Flan de Vainilla	F I E S T A
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES los lácteos pueden variar 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...



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Judías Verdes con Patatas Sajonia a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Alubias Blancas en Fabada Filete de Panga Andaluza con Lechuga y Aceituna Yogur Azucarado	Sopa de Picadillo Albóndigas con Tomate y Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Crema de Calabaza Filete de Pollo con Patatas Panadera Natillas de Vainilla	Macarrones con Tomate Tortilla a las Finas Hiervas con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de Verduras con Puerros Magro a la Riojana con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Coditos con Chorizo Limanda a la Andaluza con Lechuga y Zanahoria Yogourt de Fresa	Sopa de Cocido Cocido a la Madrileña Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas a la Riojana Hamburguesa en Salsa de Tomate Natillas de Chocolate	Judías Pintas con Arroz Filete de Pescadilla en Salsa Verde con Patatas Fritas Fruta del Tiempo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la Casera Sardinillas en Aceite con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Arroz Blanco con Tomate Cinta de Lomo Encebollada con Patatas al Ajillo Natillas de Vainilla	Crema de Verduras Muslitos de Pollo en Salsa con Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Potaje de Cuaresma Tortilla Española con Ensalada Mixta Yogur Azucarado	F I E S T A
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías Verdes con Tomate Ragout de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Espirales de Colores Salteados Filete de Merluza Plancha con Lechuga y Maíz Yogur de Macedonia	Sopa de cocido Cocido Madrileño Melocotón en Almíbar	Arroz Caldoso con Pollo y Verduritas Filete de Panga Andaluza con Ensalada y Aceitunas Flan de Vainilla	F I E S T A
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES los lácteos pueden variar 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...



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Judías Verdes con Patatas Sajonia a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Alubias Blancas en Fabada Filete de Panga Andaluza con Lechuga y Aceituna Yogur Azucarado	Sopa de Picadillo Albóndigas con Tomate y Patatas Fritas Helado Variado	Crema de Calabaza Filete de Pollo Plancha con Patatas Panadera Natillas de Vainilla	Macarrones con Tomate Fiambre Variado con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de Verduras con Puerros Magro a la Riojana con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Coditos con Chorizo Calamares a la Andaluza con Lechuga y Zanahoria Yogourt de Fresa	Sopa de Cocido Cocido a la Madrileña Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas a la Riojana Hamburguesa en Salsa de Tomate Natillas de Chocolate	Judías Pintas con Arroz Filete de Pescadilla en Salsa Verde con Patatas Fritas Fruta del Tiempo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la Casera Sardinillas en Aceite con Patatas Chips Fruta del Tiempo	Arroz Blanco con Tomate Cinta de Lomo Encebollada con Patatas al Ajillo Natillas de Vainilla	Crema de Verduras Muslitos de Pollo en Salsa con Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Potaje de Cuaresma Sajonia a la Plancha con Ensalada Mixta Yogur Azucarado	F I E S T A
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías Verdes con Tomate Ragout de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Espirales de Colores a la Carbonara Filete de Merluza Hervida con Lechuga y Maíz Yogur de Macedonia	Sopa de cocido Cocido Madrileño Melocotón en Almíbar	Arroz Caldoso con Pollo y Verduritas Albóndigas en Salsa con Ensalada y Aceitunas Flan de Vainilla	F I E S T A
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES los lácteos pueden variar 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...



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Judías Verdes con Patatas Sajonia a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas Filete de Panga Romana con Lechuga y Aceituna Yogur Azucarado	Sopa de Picadillo Albóndigas con Tomate y Patatas Fritas Helado Variado	Crema de Calabaza Filete de Pollo con Patatas Panadera Natillas de Vainilla	Macarrones con Tomate Tortilla de Queso con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de Verduras con Puerros Magro a la Riojana con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Coditos con Chorizo Calamares a la Romana con Lechuga y Zanahoria Yogourt de Fresa	Sopa al Cuarto de Hora Carne con Tomate Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas a la Riojana Hamburguesa en Salsa de Tomate Natillas de Chocolate	Arroz Tres Delicias Filete de Pescadilla en Salsa Verde con Patatas Fritas Fruta del Tiempo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Verdura Salteada con Jamón Sardinillas en Aceite con Patatas Chips Fruta del Tiempo	Arroz Blanco con Tomate Cinta de Lomo Encebollada con Patatas al Ajillo Natillas de Vainilla	Crema de Verduras Muslitos de Pollo en Salsa con Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Tallarines Salteados Tortilla Española con Ensalada Mixta Yogur Azucarado	F I E S T A
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías Verdes con Tomate Ragout de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Espirales de Colores Carbonara Filete de Merluza con Lechuga y Maíz Yogur de Macedonia	Sopa de cocido Cocido Madrileño Melocotón en Almíbar	Arroz Caldoso con Pollo y Verduritas Varitas de Merluza con Ensalada y Aceitunas Flan de Vainilla	F I E S T A
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES los lácteos pueden variar 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...



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Judías Verdes con Patatas Sajonia a la Plancha con Ensalada Mixta Fruta del Tiempo	Alubias Blancas en Fabada Fiambre Variado con Lechuga y Aceituna Yogur Azucarado	Sopa de Picadillo Albóndigas con Tomate y Patatas Fritas Helado Variado	Crema de Calabaza Filete de Pollo con Patatas Panadera Natillas de Vainilla	Macarrones con Tomate Tortilla de Queso con Lechuga y Maíz Fruta del Tiempo
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de Verduras con Puerros Magro a la Riojana con Patatas Cuadro Fruta en Almíbar	Coditos con Chorizo Filete de Pollo a la Plancha con Lechuga y Zanahoria Yogurt de Fresa	Sopa de Cocido Cocido a la Madrileña Fruta del Tiempo	Patatas Estofadas a la Riojana Hamburguesa en Salsa de Tomate Natillas de Chocolate	Judías Pintas con Arroz Filete a la Plancha con Patatas Fritas Fruta del Tiempo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas a la Casera Albóndigas con Patatas Chips Fruta del Tiempo	Arroz Blanco con Tomate Cinta de Lomo Encebollada con Patatas al Ajillo Natillas de Vainilla	Crema de Verduras Muslitos de Pollo en Salsa con Patatas Panadera Fruta del Tiempo	Potaje de Cuaresma sin Bacalao Tortilla Española con Ensalada Mixta Yogur Azucarado	F I E S T A
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías Verdes con Tomate Ragout de Ternera con Patatas Fritas Fruta del Tiempo	Espirales de Colores a la Carbonara Sajonia a la Plancha con Lechuga y Maíz Yogur de Macedonia	Sopa de cocido Cocido Madrileño Melocotón en Almíbar	Arroz Caldoso con Pollo y Verduritas Tortilla Francesa de Queso con Ensalada y Aceitunas Flan de Vainilla	F I E S T A
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES los lácteos pueden variar 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...