



DILLUNS 01 - Puré de l'hort gratinat - Estofat de vedella amb patata - Làctic	DIMARTS 02 - Arròs amb pollastre - Filet de lluç arrebossat amb amanida - Fruita	DIMECRES 03 - Cigrons vegetals - Hamburguesa a la planxa amb xips - Fruita	DIJOUS 04 - Espirals napolitana - Cuixa de pollastre al forn amb amanida - Fruita	DIVENDRES 05 - Sopa de verdures amb pasta - Truita de patates amb amanida de tomàquet - Fruita
DILLUNS 08 - Espaguetis saltats amb tomàquet - Assortit de fregits amb amanida - Fruita	DIMARTS 09 - Crema de llenties - Mandonguilles amb xampinyons - Fruita	DIMECRES 10 - Sopa de pasta - Daus de tonyina amb ceba caramel·litzada - Fruita	DIJOUS 11 - Verdura tricolor al vapor - Pastís de truites (truita de carbassó, truita de tonyina amb formatge i salsa de tomàquet) amb fils d'enciam - Làctic	DIVENDRES 12 FESTIU
DILLUNS 15 -Macarrons bolonyesa -Lluç arrebossat o varetes de lluç amb amanida -Làctic	DIMARTS 16 - Llenties a la riojana - Truita de patates amb amanida de tomàquet - Fruita	DIMECRES 17 -Paella mixta -Salsitxes planxa amb assortit d'enciams -Fruita	DIJOUS 18 -Mongeta verda amb patata al vapor -Cuixa de pollastre rostida amb xips - Fruita	DIVENDRES 19 - Sopa de pasta (fideus o galets) -Fricandó amb bolets - Fruita
DILLUNS 22 - Arròs amb tomàquet i ou dur - Llom arrebossat amb amanida - Fruita	DIMARTS 23 - Crema de carbassó - Estofat de vedella amb daus de patates fregides - Làctic	DIMECRES 24 - Sopa - Pit de pollastre planxa amb tomàquet provençal -Fruita	DIJOUS 25 - Tallarines a la carbonara o napolitana - Filet de bacallà amb samfaina - Fruita	DIVENDRES 26 - Llenties amb arròs - Truita a la francesa amb pernil i amanida - Fruita
DILLUNS 29 -Caldereta de patates - Escalopa de pollastre amb amanida - Fruita	DIMARTS 30 -Fideuà -Truita de carbassó amb amanida - Fruita	DIMECRES 31 - Verdures saltades amb pernil - Rodó de vedella amb salsa a banda amb grills de poma fregida - Fruita		

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...