



				VENERDÍ 01 Pasta in brodo Coscette di pollo al forno con insalata di lattuga Frutta
LUNEDÍ 04 Riso pilaf Braciola di maiale ai ferri con pomodori a fette Yogurt	MARTEDÍ 05 Tortellini al pomodoro Salmone con verdure al forno Frutta	MERCOLEDÍ 06 Stufato di ceci Pollo alla piastra con insalata di lattuga Frutta	GIOVEDÍ 07 Creme di verdure Pizza Frutta	VENERDÍ 08 Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo alla piastra con insalata di lattuga Frutta
LUNEDÍ 11 Riso al pomodoro Bastoncini di merluzzo con insalata di lattuga Yogurt	MARTEDÍ 12 Verdura lesse Hamburger di vitello con insalata di lattuga Frutta	MERCOLEDÍ 13 Ravioli al pomodoro Coda di rospo al forno con patates Frutta	GIOVEDÍ 14 GIORNATA GASTRONOMICA	VENERDÍ 15 Pasta in brodo Frittata di patate con pomodori a fette Frutta
LUNEDÍ 18 Spaghetti al pomodoro Braciola di maiale ai ferri con insalata di lattuga Yogurt	MARTEDÍ 19 Riso pilaf Filetto di merluzzo con pomodori a fette Frutta	MERCOLEDÍ 20 Verdura lessa Pizza Frutta	GIOVEDÍ 21 Riso con lenticchie Stufato di tacchino alla giardiniera Frutta	VENERDÍ 22 Pasta al pomodoro Frittata di spinaci con pomodori a fette Frutta
LUNEDÍ 25 VACANZE PASQUALI	MARTEDÍ 26 VACANZE PASQUALI	MERCOLEDÍ 27 VACANZE PASQUALI	GIOVEDÍ 28 VACANZE PASQUALI	VENERDÍ 29 VACANZE PASQUALI

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...

