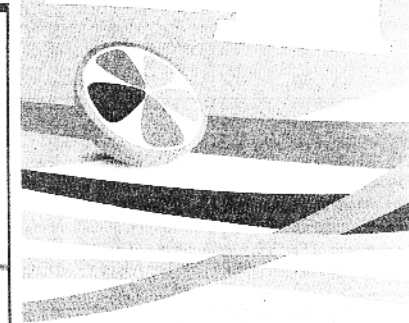


		<p><b>MIÉRCOLES 01</b></p> <p>Macarrones ecológicos con pisto Palometa en salsa con ensalada ecológica Zummo natural de naranja ecológico Pan Kcal: 677,7 Prot: 23,14 Lip: 26,74 HC: 86,12</p>	<p><b>JUEVES 02</b></p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Lentejas con verduras Yogur Pan integral Kcal: 678,02 Prot: 28,1 Lip: 22,66 HC: 95,42</p>	<p><b>VIERNES 03</b></p> <p>Patatas guisadas con verduras Magro de cerdo con tomate Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 676,91 Prot: 25,03 Lip: 22,55 HC: 96,46</p>
<p><b>LUNES 06</b></p> <p>Crema de zanahoria y patatas Filete de marrajo en salsa de tomate Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 658,67 Prot: 24,24 Lip: 22,03 HC: 90,86</p>	<p><b>MARTES 07</b></p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 638,59 Prot: 21,93 Lip: 21,83 HC: 88,6</p>	<p><b>MIÉRCOLES 08</b></p> <p>Sopa de pescado con arroz Pechuga de pollo al horno con verduritas Yogur Pan Kcal: 690,83 Prot: 21,87 HC: 97,45</p>	<p><b>JUEVES 09</b></p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Alubias blancas con jamón Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 605,74 Prot: 21,64 Lip: 21,54 HC: 81,33</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>Espiraletas con salsa de tomate Merluza al horno con verduras salteadas Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 657 Prot: 24,29 Lip: 22,16 HC: 90,1</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p>Lentejas estofadas con patatas Fogonero en salsa con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 602,83 Prot: 25,18 Lip: 19,95 HC: 80,64</p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada ecológica Yogur Pan integral Kcal: 656,14 Prot: 18,2 Lip: 24,54 HC: 90,62</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Cocido andaluz Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 643,18 Prot: 23,01 Lip: 24,7 HC: 82,21</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>Coditos napolitana Tilapia al horno con verduritas Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 706,24 Prot: 22,56 Lip: 23,6 HC: 100,9</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>Crema de verdura y patatas Albóndigas en salsa Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 673,12 Prot: 25,26 Lip: 22,52 HC: 92,35</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>Ensalada variada ecológica (lechuga ecológica, tomate ecológico, maíz y zanahoria) Espaguetis ecológicos con tomate Yogur Pan Kcal: 652,01 Prot: 18,95 Lip: 22,29 HC: 93,9</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>Alubias blancas estofadas Ternera al horno con zanahoria y champiñón Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 684,34 Prot: 26,42 Lip: 21,26 HC: 96,83</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>Arroz 3 delicias Merluza en salsa verde con ensalada ecológica Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 648,57 Prot: 22,6 Lip: 21,85 HC: 90,38</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patatas con menestra al vapor Fruta 4ª Gama Pan integral Kcal: 647,84 Prot: 22,07 Lip: 22,76 HC: 88,68</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>Patatas guisadas con verduras Palometa al horno Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 650,11 Prot: 22,92 Lip: 19,79 HC: 95,08</p>
<p><b>LUNES 27</b></p>	<p><b>MARTES 28</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>Lentejas estofadas Caella en salsa con menestra de verduras Fruta 4ª Gama Pan Kcal: 635,94 Prot: 26,49 Lip: 22,94 HC: 80,88</p>		
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></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...