

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
			<p>Día 11</p> <p>Macarrones con bacon, salsa de tomate y queso</p> <p>Lenguado empanado huevo y pan rallado</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Melón</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>36.6</td><td>79.9</td><td>21.2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	36.6	79.9	21.2	<p>Día 12</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, lechuga, aceitunas, pepino, zanahoria y huevo)</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>38.7</td><td>75.6</td><td>20.1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	38.7	75.6	20.1																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
695	36.6	79.9	21.2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	38.7	75.6	20.1																																									
<p>Día 15</p> <p>Lacitos a la carbonara (nata y bacon)</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Sandía</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>36.6</td><td>79.8</td><td>25.2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36.6	79.8	25.2	<p>Día 16</p> <p>Panaché de verduras judías verdes, alcachofa, zanahoria, guisantes, espárragos y champiñón</p> <p>Peques: Verduras en puré</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahorias</p> <p>Patatas rizadas</p> <p>Melocotón</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>680</td><td>32.2</td><td>69.5</td><td>20.3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	680	32.2	69.5	20.3	<p>Día 17</p> <p>Lentejas estofadas con patata y zanahoria</p> <p>Calamares y nuggets de pollo</p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Helado</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35.8</td><td>95.1</td><td>29.4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8	95.1	29.4	<p>Día 18</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Peques: sopa de picadillo</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Champiñón y zanahoria salteado</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>31.0</td><td>83.2</td><td>26.1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	31.0	83.2	26.1	<p>Día 19</p> <p>Arroz caldoso de marisco</p> <p>Huevos duros con tomate frito, guisantes y picadillo de jamón</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Piña en almíbar</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>32.9</td><td>82.4</td><td>24.6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32.9	82.4	24.6
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	36.6	79.8	25.2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
680	32.2	69.5	20.3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35.8	95.1	29.4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	31.0	83.2	26.1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
708	32.9	82.4	24.6																																									
<p>Día 22</p> <p>Lentejas caseras</p> <p>Tortilla española con mahonesa</p> <p>Ensalada de tomate y queso fresco</p> <p>Melón</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>719</td><td>45.2</td><td>77.7</td><td>22.9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	719	45.2	77.7	22.9	<p>Día 23</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón, huevo y patata.</p> <p>Cinta de lomo empanada</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Macedonia de frutas</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>729</td><td>33.4</td><td>80.1</td><td>27.9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	729	33.4	80.1	27.9	<p>Día 24</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35.8</td><td>95.1</td><td>29.4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8	95.1	29.4	<p>Día 25</p> <p>Paella con pollo y verduras</p> <p>Filetitos rusos en salsa</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>729</td><td>33.4</td><td>80.1</td><td>27.9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	729	33.4	80.1	27.9	<p>Día 26</p> <p>Espaguetis boloñesa (carne de cerdo y tomate)</p> <p>Filete de atún empanado (pan rallado y huevo)</p> <p>Ensalada de tomate, queso fresco, aceitunas y zanahoria</p> <p>Pera/Yogurt</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36.8</td><td>79.7</td><td>25.1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36.8	79.7	25.1
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
719	45.2	77.7	22.9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
729	33.4	80.1	27.9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35.8	95.1	29.4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
729	33.4	80.1	27.9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	36.8	79.7	25.1																																									
<p>Día 29</p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes)</p> <p>Chuleta de Sajonia</p> <p>Bolitas de queso</p> <p>Pera</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32.2</td><td>75.2</td><td>19.8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.2	75.2	19.8	<p>Día 30</p> <p>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</p> <p>Panga empanada (huevo y pan rallado)</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>31.9</td><td>80.2</td><td>25.5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31.9	80.2	25.5																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32.2	75.2	19.8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31.9	80.2	25.5																																									

Bases para la elaboración de las 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: primer y segundo plato mas postre.

Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono y proteínas.

Es necesario incluir siempre verduras, em el primer plato o la guarnición del segundo.

Debe ser ligera para no interferir ni alterar en 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 (ensalada).

El resto de los días los repartiremos entre los siguientes platos (pasta, arroz, patata, sopa).

Segundos platos:

Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:

2 días a la semana pescado.

1 o 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos,..)

3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo y ave.

Ocasionalmente podemos incluir platos como (Croquetas, calamares, pizza).