



JUNIO
2017/
JUNE
2017

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...

FELIZ VERANO

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				Arroz con Pollo y horalizas <i>ADO: Gluten, leche y huevo</i>	Brocolí Sateado <i>ADO: Ninguno</i>
CENA				Sabrosos de Mar con lechuga y tomate <i>ADO: Pescado, gluten, soja, leche, huevo. PCT: marisco</i>	Huevos Revueltos <i>ADO: Huevo</i>
				Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Postre Lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>
				Ensalada mixta con atún Filete de pollo a la plancha Pieza de Fruta	Crema de espárragos Bacalao al horno con patata Pieza de Fruta
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	Macarrones a la boloñesa <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa, soja.</i>	Lentejas con Chorizo <i>ADO: lactosa, PLV</i>	Crema de Calabaza <i>ADO: Ninguno</i>	Paella Mixta <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa, huevo</i>	Judías Verdes con salsa de tomate <i>ADO: legumbre</i>
	Merluza a la andaluza con lechuga y maíz <i>ADO: Pescado, huevo, gluten, PLV, soja</i>	Tortilla de Patatas con lechuga <i>ADO: huevo</i>	Albóndigas a la Jardinera con patatas dado <i>ADO: Gluten, soja, lactosa, PLV, huevo. PCT: marisco</i>	Cazón en adobo con ensalada mixta <i>ADO: Pescado, gluten, PLV, lactosa</i>	Pollo al Ajillo <i>ADO: PLV, lactosa, soja, gluten</i>
	Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Postre Lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>	Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Yogur de sabor <i>ADO: Leche y derivados. PCT: glluten</i>
CENA	Gazpacho Cinta de lomo sin adobar con patatas panaderas Pieza de Fruta	Ensalada de Tomate y orégano Filete de Ternera a la Pimienta Pieza de Fruta	Verduras a la Plancha Calamares a la plancha Pieza de Fruta	Ensalada mixta Sándwich mixto Pieza de Fruta	Ensalada de Quinoa con Verduras y atún Pieza de Fruta
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	Crema de Calabacín <i>ADO: Ninguno</i>	Patatas a la riojana <i>ADO: gluten, soja, PLV, lactosa</i>	Arroz a la Milanesa <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa, huevo, marisco</i>	Pasta con tomate <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa, huevo</i>	Crema de Garbanzos <i>ADO: legumbre</i>
	Lacón al horno con patatas fritas <i>ADO: soja</i>	Caballa con tomate <i>ADO: Pescado</i>	Filete de Pollo a la Plancha con zanahorias baby <i>ADO: Ninguno</i>	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria <i>ADO: Huevo</i>	Filete de Merluza empanada con ensalada de tomate <i>ADO: Pescado, gluten, PLV, lactosa, soja, marisco, Huevo</i>
	Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Yogur de sabor <i>ADO: Leche y derivados</i>	Melocotón en almíbar <i>ADO: Ninguno</i>	Postre Lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>
CENA	Arroz Salteado con Verduras Gallo a la Plancha Pieza de Fruta	Crema de puerros fría con virutas de jamón Huevo a la Plancha Pieza de Fruta	Salteado de Berenjena y calabacín Salmón a la plancha Pieza de Fruta	Pimientos asado con filete de pollo a la plancha con eneldo. Pan integral Pieza de Fruta	Pizza de Verduras caeera Postre Lácteo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	FELIZ VERANO	
COMIDA	Crema de Zanahoria y patata <i>ADO: Ninguno</i>	Judías Blancas con Verduras <i>ADO: Legumbre</i>	Arroz con tomate <i>ADO: Ninguno</i>		
	Magro estofado con lechuga y zanahoria <i>ADO: Ninguno</i>	Merluza a la andaluza con lechuga y tomate <i>ADO: Pescado, huevo, gluten, PLV</i>	Tortilla Francesa con ensalada de tomate <i>ADO: Huevo</i>		
	Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Fruta de Temporada <i>ADO: Ninguno</i>	Postre Lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>		
CENA	Filete de Pavo a la plancha con escalibada Patata cocida Pieza de Fruta	Ensalada de pimientos rojos con atún Salchichas frescas Pieza de Fruta	Calabacín a la plancha Hamburguesa casera de pescado Pieza de Fruta		