



**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...

**NOVIEMBRE 2017/ NOVEMBER 2017**

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
PRIMERO			<b>FESTIVO</b>	Sopa de ave con fideos o Consomé	Arroz con tomate
SEGUNDO				Jamoncitos de pollo al horno o Pollo guisado Lechuga y zanahoria	Bacalao empanado  Ensalada de lechuga
				Fruta fresca	Postre lácteo
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
PRIMERO	Judías blancas estofadas o Crema de legumbres	Paella valenciana o Arroz salteado	Crema de verduras o Verduras salteadas	Sopa de cocido con fideos ó Consomé con jamón	Macarrones con atún
SEGUNDO	Tortilla de patata o Tortilla francesa Lechuga y maíz	Salmón a la plancha o Salmón en salsa Ensalada de lechuga	Cinta de lomo plancha o Magro c/ tomate Patatas fritas	Cocido completo ó Morcillo con tomate	Varitas de merluza  Lechuga y zanahoria
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabor	Fruta fresca	Postre lácteo
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PRIMERO	Arroz c/ pollo o Arroz c/ verduras	Fideua de verduras o Sopa de fideos	Lentejas c/ chorizo o Crema de legumbres	Crema de calabaza o Verdura salteada	Guiso de patatas con carne
SEGUNDO	Huevos cocidos con pisto o Tortilla francesa c/ pisto	Merluza a la marinera o Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga	Magro c/ verduras o Filete cerdo plancha Patatas	Escalope pollo empanado o Filete pollo plancha Ensalada de tomate	Caella en adobo  Lechuga y remolacha
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabor	Fruta fresca	Postre lácteo
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMERO	Brócoli con zanahoria o Ensalada mixta	Lentejas con zanahoria o Crema de legumbres	Arroz a la milanesa o Arroz c/ verduras	Sopa de cocido con fideos ó Consomé con jamón	Espirales gratinados
SEGUNDO	Albóndigas a la jardinera o Filete de ternera plancha Patatas dado	Revuelto de champiñones o Tortilla francesa Lechuga y maíz	Caballa c/ tomate o Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga	Cocido completo ó Morcillo con tomate	Filete de merluza empanado  Lechuga y tomate
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabor	Fruta fresca	Postre lácteo
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
PRIMERO	Sopa de maravilla ó Consomé	Coditos boloñesa ó Coditos con verduras	Judías verdes c/ jamón o Ensalada mixta	Alubias con chorizo ó Crema de legumbres	
SEGUNDO	Cinta de lomo a la plancha ó Magro con tomate  Ensalada de tomate	Empanadillas de atún ó Merluza a la romana  Lechuga y tomate	Estofado de ternera c/ champiñones ó Filete de ternera a la plancha	Tortilla francesa ó Tortilla de patatas  Lechuga y remolacha	
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabor	Fruta fresca	

**INSTITUTO VERITAS**

**MENU ESCOLAR/SCHOOL MENU - INFANTIL / PRIMARIA**



**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**

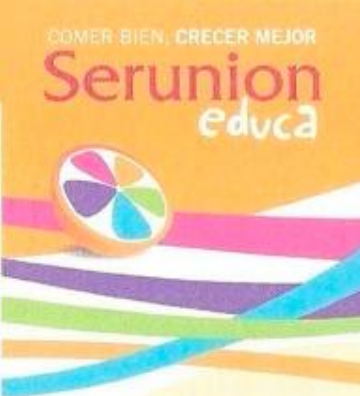
- Primeros platos:**
- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
  - El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

- 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...

**NOVIEMBRE 2017 / NOVEMBER 2017**

			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA			<b>FESTIVO</b>	Sopa de ave con fideos <i>Soup with noodles</i> Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria <i>Baked chicken with lettuce and carrot salad</i>	Arroz con salsa de tomate <i>Rice with tomato</i> Bacalao empanado c/ ensalada de lechuga <i>Breaded cod with lettuce and carrot salad</i>
CENA				Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Postre lácteo <i>Dairy dessert</i>
				Puré de patatas Tortilla francesa con calabacín y cebolla Fruta fresca	Ensalada de tomate y queso fresco Croquetas de coliflor Fruta fresca
	<b>LUNES 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
COMIDA	Judías blancas estofadas <i>White beans</i> Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maíz <i>Potato omelette with lettuce and corn salad</i>	Paella valenciana <i>Valencian paella</i> Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga <i>Salmon with lettuce salad</i>	Crema de verduras <i>Vegetables cream</i> Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas <i>Pork loin with tomato and potato chips</i>	Sopa de cocido con fideos <i>Stew soup</i> Cocido completo <i>Madrid stew</i>	Macarrones con atún <i>Macaroni with tuna</i> Varitas de merluza c/ ensalada de lechuga y zanahoria <i>Wands of hake with lettuce and carrot salad</i>
CENA	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabor <i>Yogurt</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Postre lácteo <i>Dairy dessert</i>
	Ensalada de quinoa con espinaca, pimientos y atún Lácteo	Filete de pollo a la plancha con zanahorias rehogadas Fruta fresca	Revuelto de espárragos trigueros, setas y jamón york Fruta fresca	Ensalada de lechugas, granada y aguacate Boquerones fritos Lácteo	Caldo de ave Albóndigas de pavo con verduras Fruta fresca
	<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
COMIDA	Arroz c/ pollo <i>Chicken rice</i> Huevos cocidos con pisto <i>Boiled eggs with ratatouille</i>	Fideua de verduras <i>Vegetables noodles</i> Merluza a la marinera c/ ensalada de lechuga <i>Grilled palometa with lettuce salad</i>	Lentejas c/ chorizo <i>Pumpkin cream Lentils with sausage</i> Magro c/ verduras y patatas dado <i>Beef with vegetables and potatoes</i>	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Escalope de pollo empanado c/ ensalada de tomate <i>Breaded chicken with tomato salad</i>	Guiso de patatas con carne <i>Stew potatoes with meat</i> Caella en adobo c/ ensalada de lechuga y remolacha <i>Caella in fried with lettuce and beet salad</i>
CENA	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabor <i>Yogurt</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Postre lácteo <i>Dairy dessert</i>
	Espinacas rehogadas Gallo al horno con patatas Fruta fresca	Crema de brócoli Nuggets caseros de pollo/ pavo Lácteo	Pimientos asados Tortilla de patata, calabacín y queso Fruta fresca	Lubina al horno con guisantes rehogados Lácteo	Ensalada de pepino y tomate Arroz integral con conejo Fruta fresca
	<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
COMIDA	Brócoli salteado con zanahoria <i>Broccoli sautéed with carrot</i> Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado <i>Meatballs of veal with vegetables with potato chips</i>	Lentejas con zanahoria <i>Lentils with carrots</i> Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz <i>Scrambled eggs with mushrooms and Lettuce and corn salad</i>	Arroz a la milanesa <i>Rice milanesa</i> Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga <i>Mackerel in tomato sauce</i>	Sopa de cocido con fideos <i>Stew soup</i> Cocido completo <i>Madrid stew</i>	Espirales gratinados <i>Gratin spirals</i> Filete de merluza empanado c/ ensalada de lechuga y tomate <i>Breaded hake Lettuce and tomato salad</i>
CENA	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabor <i>Yogurt</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Postre lácteo <i>Dairy dessert</i>
	Sardinias en papillote con verduras salteadas Lácteo	Ensalada de lechugas, pera y avellana picada Cuscús con verduras y cordero Fruta fresca	Crema de zanahoria Huevos rellenos de jamón y mayonesa Fruta fresca	Setas a la plancha Bacalao dorado Lácteo	Costillas de cerdo con soja y miel y patatas asadas Fruta fresca
	<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
COMIDA	Sopa de maravilla <i>Pasta soup</i> Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate <i>Marinated grilled pork with tomato salad</i>	Coditos boloñesa <i>Pasta bolognese</i> Empanadillas de atún c/ ensalada de lechuga y tomate <i>Tuna pasties with Lettuce and tomato salad</i>	Judías verdes c/ jamón <i>Green beans with ham</i> Estofado de ternera c/ champiñones <i>Braised beef with</i>	Alubias con chorizo <i>Beans with chorizo</i> Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha <i>Omelette Lettuce and beet salad</i>	
CENA	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabor <i>Yogurt</i>	Fruta fresca <i>Fresh fruit</i>	
	Buñuelos de calabaza Brochetas de langostinos y verduras Fruta fresca	Ensalada de tomate y patata Hamburguesa de pollo con guacamole Lácteo	Ensalada de arroz con huevo duro y verduras Fruta fresca	Sopa de hortalizas Calamares a la romana caseros Lácteo	

				MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA				<b>FESTIVO</b>	Sopa de ave con fideos <i>ADO: Gluten</i>	Arroz con salsa de tomate <i>ADO: Ninguno</i>
					Jamonicos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria <i>ADO: Ninguno</i>	Bacalao empanado c/ ensalada de lechuga <i>ADO: Pescado, gluten, PLV, lactosa, huevo</i>
CENA					Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Postre lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
COMIDA		Judías blancas estofadas <i>ADO: Legumbre</i>	Paella valenciana <i>ADO: Pescado, marisco, gluten, PLV, lactosa y huevo</i>	Crema de verduras <i>ADO: Ninguno</i>	Sopa de cocido con fideos <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa, legumbre</i>	Macarrones con atún <i>ADO: Gluten, pescado, PLV, lactosa, huevo</i>
		Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maíz <i>ADO: Huevo</i>	Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga <i>ADO: Pescado</i>	Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas <i>ADO: Ninguno</i>	Cocido completo <i>ADO: Legumbre, PLV, lactosa</i>	Varitas de merluza c/ ensalada de lechuga y zanahoria <i>ADO: Pescado, gluten, PLV, lactosa y huevo</i>
CENA		Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Yogur de sabor <i>ADO: Leche y derivados</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Postre lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>
		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COMIDA		Arroz c/ pollo <i>ADO: Gluten, PLV, Lactosa y huevo</i>	Fideua de verduras <i>ADO: Gluten</i>	Lentejas c/ chorizo <i>ADO: PLV y lactosa</i>	Crema de calabaza <i>ADO: Ninguno</i>	Guiso de patatas con carne <i>ADO: Ninguno</i>
		Huevos cocidos con pisto <i>ADO: Huevo</i>	Merluza a la marinera c/ ensalada de lechuga <i>ADO: Pescado, marisco, gluten, PLV, lactosa y huevo</i>	Magro c/ verduras y patatas dado <i>ADO: Ninguno</i>	Escalope de pollo empanado c/ ensalada de tomate <i>ADO: Gluten, huevo, PLV y lactosa</i>	Caella en adobo c/ ensalada de lechuga y remolacha <i>ADO: Pescado, gluten, PLV, lactosa y huevo</i>
CENA		Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Yogur de sabor <i>ADO: Leche y derivados</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Postre lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
COMIDA		Brócoli salteado con zanahoria <i>ADO: Ninguno</i>	Lentejas con zanahoria <i>ADO: Ninguno</i>	Arroz a la milanesa <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa, huevo</i>	Sopa de cocido con fideos <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa, legumbre</i>	Espirales gratinados <i>ADO: Gluten, PLV, lactosa y huevo</i>
		Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado <i>ADO: Ninguno</i>	Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz <i>ADO: Huevo</i>	Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga <i>ADO: Pescado</i>	Cocido completo <i>ADO: Legumbre, PLV, lactosa</i>	Filete de merluza empanado c/ ensalada de lechuga y tomate <i>ADO: Pescado, gluten, PLV, lactosa y huevo</i>
CENA		Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Yogur de sabor <i>ADO: Leche y derivados</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Postre lácteo <i>ADO: Leche y derivados</i>
		LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
COMIDA		Sopa de maravilla <i>ADO: Gluten</i>	Coditos boloñesa <i>ADO: Gluten, PLV, Lactosa, huevo</i>	Judías verdes c/ jamón <i>ADO: Legumbre</i>	Alubias con chorizo <i>ADO: Legumbre, PLV, lactosa</i>	
		Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate <i>ADO: Ninguno</i>	Empanadillas de atún c/ ensalada de lechuga y tomate <i>ADO: Pescado, gluten, lactosa, PLV, huevo</i>	Estofado de ternera c/ champiñones <i>ADO: Ninguno</i>	Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha <i>ADO: Huevo</i>	
CENA		Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	Yogur de sabor <i>ADO: Leche y derivados</i>	Fruta fresca <i>ADO: Ninguno</i>	



**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...

**NOVIEMBRE 2017/ NOVEMBER 2017**



# ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA MENÚ NOVIEMBRE 2017

Según el Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Dicha reglamentación incluye 14 grupos de ADO:

1. Cereales que contengan **GLUTEN** a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
2. **CRUSTÁCEOS** y productos a base de crustáceos.
3. **HUEVOS** y productos a base de huevo.
4. **PESCADO** y productos a base de pescado.
5. **CACAHUETES** y productos a base de cacahuets.
6. **SOJA** y productos a base de soja.
7. **LECHE y sus DERIVADOS** (i ncluída la lactosa).
8. **FRUTOS DE CÁSCARA**, es decir: almendras (*Amygdalus communis L.*), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfóncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.
9. Apio y productos derivados.
10. **MOSTAZA** y productos derivados.
11. Granos de **SÉSAMO** y productos a base de granos de sésamo.
12. **DIÓXIDO DE AZUFRE y SULFITOS** en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. **ALTRAMUCES** y productos a base de altramuces.
14. **MOLUSCOS** y productos a base de moluscos.



COMER BIEN. CRECER MEJOR

Serunion  
educa



## 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)

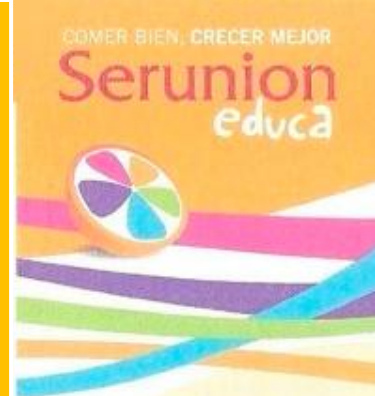
### Segundos platos:

- 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...

NOVIEMBRE  
2017/  
NOVEMBER  
2017

# ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA MENÚ NOVIEMBRE 2017

	Sin gluten 	Sin lácteos 	Sin huevo 	Sin pescado 	Sin marisco 	Sin leguminosas 	Sin frutos secos 
MIERCOLES 1	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
JUEVES 2	Sopa de ave con fideos (SG) Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno c/ ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
VIERNES 3	Arroz con salsa de tomate Bacalao empanado (SG) c/ ensalada de lechuga Postre lácteo	Arroz con salsa de tomate Bacalao empanado (STL) c/ ensalada de lechuga Yogur soja	Arroz con salsa de tomate Bacalao empanado (STH) c/ ensalada de lechuga Postre lácteo	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga Postre lácteo	Arroz con salsa de tomate Bacalao empanado c/ ensalada de lechuga Postre lácteo	Arroz con salsa de tomate Bacalao empanado c/ ensalada de lechuga Postre lácteo	Arroz con salsa de tomate Bacalao empanado c/ ensalada de lechuga Postre lácteo
LUNES 6	Judías blancas estofadas Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maiz Fruta	Judías blancas estofadas Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maiz Fruta	Judías blancas estofadas Filete pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga y maiz Fruta	Judías blancas estofadas Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maiz Fruta	Judías blancas estofadas Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maiz Fruta	Crema de zanahoria Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maiz Fruta	Judías blancas estofadas Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maiz Fruta
MARTES 7	Paella valenciana (SG) Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga Fruta	Paella valenciana (STL) Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga Fruta	Paella valenciana (STH) Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga Fruta	Paella valenciana (SP) Filete de pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga Fruta	Paella valenciana (SMRC) Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga Fruta	Paella valenciana Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga Fruta	Paella valenciana Salmón a la plancha c/ ensalada de lechuga Fruta
MIERCOLES 8	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas Yogur	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas Yogur soja	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas Yogur	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas Yogur	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas Yogur	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas Yogur	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha c/ patatas fritas Yogur
JUEVES 9	Sopa de cocido con fideos (SG) Cocido completo (SG) Fruta	Sopa de cocido con fideos (STL) Cocido completo (STL) Fruta	Sopa de cocido con fideos (STH) Cocido completo (STH) Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta	Sopa de ave con fideos Carne/pollo/verduras Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta
VIERNES 10	Macarrones con atún (SG) Varitas de merluza (SG) c/ ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo	Macarrones con atún (STL) Varitas de merluza (STL) c/ ensalada de lechuga y zanahoria Yogur soja	Macarrones con atún (STH) Varitas de merluza (STH) c/ ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo	Macarrones con tomate Filete de pollo/cerdo/ternera c/ ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo	Macarrones con atún Varitas de merluza c/ ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo	Macarrones con atún Varitas de merluza c/ ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo	Macarrones con atún Varitas de merluza c/ ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo
LUNES 13	Arroz c/ pollo (SG) Huevos cocidos con pisto Fruta	Arroz c/ pollo (STL) Huevos cocidos con pisto Fruta	Arroz c/ pollo (STH) Filete de pollo/cerdo/ternera con pisto Fruta	Arroz c/ pollo Huevos cocidos con pisto Fruta	Arroz c/ pollo Huevos cocidos con pisto Fruta	Arroz c/ pollo Huevos cocidos con pisto Fruta	Arroz c/ pollo Huevos cocidos con pisto Fruta
MARTES 14	Fideua de verduras (SG) Merluza a la marinera (SG) c/ ensalada de lechuga Fruta	Fideua de verduras Merluza a la marinera (STL) c/ ensalada de lechuga Fruta	Fideua de verduras Merluza a la marinera (STH) c/ ensalada de lechuga Fruta	Fideua de verduras Filete pollo/cerdo/ternera c/ ensalada de lechuga Fruta	Fideua de verduras Merluza a la marinera (SMRC) c/ ensalada de lechuga Fruta	Fideua de verduras Merluza a la marinera c/ ensalada de lechuga Fruta	Fideua de verduras Merluza a la marinera c/ ensalada de lechuga Fruta
MIERCOLES 15	Lentejas c/ chorizo Magro c/ verduras y patatas dado Yogur	Lentejas c/ verduras Magro c/ verduras y patatas dado Yogur soja	Lentejas c/ chorizo Magro c/ verduras y patatas dado Yogur	Lentejas c/ chorizo Magro c/ verduras y patatas dado Yogur	Lentejas c/ chorizo Magro c/ verduras y patatas dado Yogur	Lentejas c/ chorizo Magro c/ verduras y patatas dado Yogur	Lentejas c/ chorizo Magro c/ verduras y patatas dado Yogur
JUEVES 15	Crema de calabaza Escalope de pollo empanado (SG) c/ ensalada de tomate Fruta	Crema de calabaza Escalope de pollo empanado (STL) c/ ensalada de tomate Fruta	Crema de calabaza Escalope de pollo empanado (STH) c/ ensalada de tomate Fruta	Crema de calabaza Escalope de pollo empanado c/ ensalada de tomate Fruta	Crema de calabaza Escalope de pollo empanado c/ ensalada de tomate Fruta	Crema de calabaza Escalope de pollo empanado c/ ensalada de tomate Fruta	Crema de calabaza Escalope de pollo empanado c/ ensalada de tomate Fruta



## 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:

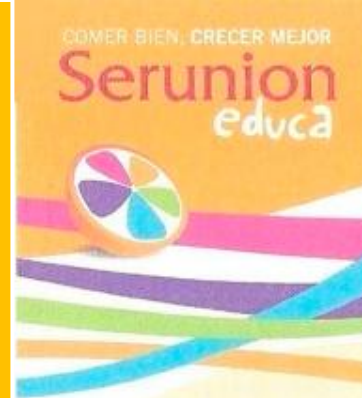
- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
  - 2 días a la semana pescado
  - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
  - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
  - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...

NOVIEMBRE  
2017/  
NOVEMBER  
2017

# ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA MENÚ NOVIEMBRE 2017

	Sin gluten 	Sin lácteos 	Sin huevo 	Sin pescado 	Sin marisco 	Sin leguminosas 	Sin frutos secos 
VIERNES 17	Guiso de patatas con carne Caella en adobo (SG) c/ ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo	Guiso de patatas con carne Caella en adobo (STL) c/ ensalada de lechuga y remolacha Yogur Soja	Guiso de patatas con carne Caella en adobo (STH) c/ ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo	Guiso de patatas con carne Filete de pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo	Guiso de patatas con carne Caella en adobo c/ ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo	Guiso de patatas con carne Caella en adobo c/ ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo	Guiso de patatas con carne Caella en adobo c/ ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo
LUNES 20	Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado Fruta	Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado Fruta	Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado Fruta	Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado Fruta	Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado Fruta	Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado Fruta	Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera c/ patatas dado Fruta
MARTES 21	Lentejas con zanahoria Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz Fruta	Lentejas con zanahoria Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz Fruta	Lentejas con zanahoria Filete pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga y maíz Fruta	Lentejas con zanahoria Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz Fruta	Lentejas con zanahoria Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz Fruta	Lentejas con zanahoria Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz Fruta	Lentejas con zanahoria Revuelto de champiñones c/ ensalada de lechuga y maíz Fruta
MIÉRCOLES 22	Arroz a la milanesa (SG) Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga Yogur	Arroz a la milanesa (STL) Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga Yogur soja	Arroz a la milanesa (STH) Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga Yogur	Arroz a la milanesa Filete de pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga Yogur	Arroz a la milanesa Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga Yogur	Arroz a la milanesa Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga Yogur	Arroz a la milanesa Caballa en salsa de tomate c/ ensalada de lechuga Yogur
JUEVES 23	Sopa de cocido con fideos (SG) Cocido completo (SG) Fruta	Sopa de cocido con fideos (STL) Cocido completo (STL) Fruta	Sopa de cocido con fideos (STH) Cocido completo (STH) Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta	Sopa de ave con fideos Carne/pollo/verduras Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta
VIERNES 24	Espirales gratinados (SG) Filete de merluza empanado (SG) c/ ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo	Espirales gratinados (STL) Filete de merluza empanado (STL) c/ lechuga y tomate Yogur soja	Espirales gratinados (STH) Filete de merluza empanado (STH) lechuga y tomate Postre lácteo	Espirales gratinados Filete de pollo/cerdo/ternera c/ lechuga y tomate Postre lácteo	Espirales gratinados Filete de merluza empanado c/ ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo	Espirales gratinados Filete de merluza empanado c/ ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo	Espirales gratinados Filete de merluza empanado c/ ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo
LUNES 27	Sopa de maravilla (SG) Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate Fruta	Sopa de maravilla Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate Fruta	Sopa de maravilla Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate Fruta	Sopa de maravilla Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate Fruta	Sopa de maravilla Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate Fruta	Sopa de maravilla Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate Fruta	Sopa de maravilla Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada de tomate Fruta
MARTES 28	Coditos boloñesa (SG) Pescado al horno con guarnición Fruta	Coditos boloñesa (STL) Pescado al horno con guarnición Fruta	Coditos boloñesa (STH) Pescado al horno con guarnición Fruta	Coditos boloñesa Filete de pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga y tomate Fruta	Coditos boloñesa Empanadillas de atún c/ ensalada de lechuga y tomate Fruta	Coditos boloñesa Empanadillas de atún c/ ensalada de lechuga y tomate Fruta	Coditos boloñesa Empanadillas de atún c/ ensalada de lechuga y tomate Fruta
MIÉRCOLES 29	Judías verdes c/ jamón Estofado de ternera c/ champiñones Yogur	Judías verdes c/ jamón Estofado de ternera c/ champiñones Yogur soja	Judías verdes c/ jamón Estofado de ternera c/ champiñones Yogur	Judías verdes c/ jamón Estofado de ternera c/ champiñones Yogur	Judías verdes c/ jamón Estofado de ternera c/ champiñones Yogur	Crema de zanahoria Estofado de ternera c/ champiñones Yogur	Judías verdes c/ jamón Estofado de ternera c/ champiñones Yogur
JUEVES 30	Alubias con chorizo Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Alubias con chorizo (STL) Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Alubias con chorizo Filete de pollo/ternera/cerdo c/ ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Alubias con chorizo Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Alubias con chorizo Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Alubias con chorizo Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Alubias con chorizo Tortilla francesa c/ ensalada de lechuga y remolacha Fruta
	SG: Sin gluten	STL: Sin trazas de lácteos	STH: Sin trazas de huevo	SP: Sin pescado	SMRC: Sin marisco	SLG: Sin leguminosas	SFS: Sin frutos secos

\* El menú puede verse modificado por causas ajenas a la empresa.



## 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...

NOVIEMBRE  
2017/  
NOVEMBER  
2017