



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 4)		Sopa de ave con fideos. Salchichas encebolladas con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Calabacín salteado con cebolla. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta y pan.	Arroz milanesa. Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Pisto de verduras. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)	Judías verdes con jamón. Burger meat de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan.	Asadillo de pimientos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	Arroz tres delicias. Filete de merluza al horno con tomate natural. Fruta y pan.	Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de patata con ensalada. Yogur y pan.	Patatas y brócoli cocidos con aceite de oliva virgen extra. Filete de pavo a la provenzal. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)	Puré de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con picadillo de tomate. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Merluza a la plancha con lechuga, maíz y limón. Yogur y pan.	Setas con jamón. Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa y verduras. Yogur y pan.	Arroz blanco con aceite de oliva virgen extra. Mini cachopo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)	Ensaladilla rusa. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Arroz blanco con tomate casero Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.	Pimientos con patatas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	Espinacas al estilo Huecar. Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 28 AL 31)	Sopa de ave con fideos. Tortilla de espinacas con picadillo de tomate. Fruta y pan.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural. Yogur y pan.	Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta y pan.	Guisantes con jamón. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche.

Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.