



		<p><b>MIÉRCOLES 01</b></p> <p>Ensalada de atún  <b>Amanida de tonyina – Tuna salad</b>                  Sopa de pescado-Sopa de Peix                  Fish soup                  Redondo pavo en salsa hortelana                  Rotí de titot en salsa hortelana                  Turkey with gardener sauce                  Fruta-Fruita - Fruit</p>	<p><b>JUEVES 02</b></p> <p>Ensalada de remolacha  <b>Amanida de remolatxa – Beet salad</b>                  Garbanzos a la madrileña                  Cigrons a la madrileña                  “madrileña” style Chickpeas                  Lomo a la plancha con pisto                  Llomello plantxa amb safaina                  Grilled tenderloin with ratatouille                  Zumo de naranja natural                  Suc de toronja – Fresh orange juice</p>	<p><b>VIERNES 03</b></p> <p>Ensalada de maíz - <b>Ensalada de dacsa</b>                  Corn salad                  Patatas estofadas con ternera                  Creïlla estofades amb vedella                  Stuffed potatos with beef                  Pescado rebozado con crujiente de zanahoria                  Peix arrosat amb cruixent de carlota                  Battered Fish with crispy carrot                  Yogurt-logurt - Yogurt</p>
<p><b>LUNES 06</b></p> <p>Ensalada tropical-Amanida tropical                  Tropical salad                  Arroz a banda                  Arròs a banda – “a banda” rice                  Jamón serrano y queso                  Pernil i formatge                  Serrano ham and cheese                  Fruta - Fruita - Fruit</p>	<p><b>MARTES 07</b></p> <p>Ensalada de mar-Amanida de la mar                  Seafood salad                  Crema de calabacín con tostones                  Crema de carabassó- Zucchini cream                  Merluza al horno con lecho de patata y cebolla-                  Lluç al forn amb creïlla i ceba                  Baked hake with potato and onion bed                  Natillas – Natilles - Custard</p>	<p><b>MIÉRCOLES 08</b></p> <p>Ensalada valenciana  <b>Amanida valenciana – Valencian salad</b>                  Guisado de costillas                  Costelles guisades – Rib stew                  Canelones Rossini                  Canelones Rossini – Cannelloni rossini                  Fruta-Fruita – Fruit</p>	<p><b>JUEVES 09</b></p> <p>Ensalada verde-Amanida verda                  Green salad                  Sopa de estrellas                  Sopa d’estrelles – Stars soup                  Escalope de magro con patatas al horno                  Escalopa de carn magra amb creïlles al forn- Lean                  schnitzel with baked potato                  Zumo de naranja natural                  Suc de taronja natural - Fresh orange juice</p>	<p><b>VIERNES 10</b></p> <p>Ensalada de pasas y nueces  <b>Amanida d’anous i panses</b>                  Raisins and nuts salad                  Lentejas con verduras                  Llentilles amb verdures                  Lentils with vegetables                  Tortilla de patatas                  Trita de creïlles – Potato omelette                  Yogurt-logurt – Yogurt</p>
<p><b>LUNES 13</b></p> <p>Ensalada de maíz-Amanida de dacsa                  Corn salad                  Sopa de ternera con huevo duro                  Sopa de vedella amb ou dur                  Beef soup with egg                  Varitas de merluza con zanahoria baby                  Varettes de lluc amb carlota baby                  Sticks of hake with baby carrots                  Fruta - Fruita - Fruit</p>	<p><b>MARTES 14</b></p> <p>Ensalada de atún-Amanida de tonyina                  Tuna salad                  Arroz caldoso de verduras                  Arros caldos de verdures                  Rice with vegetables                  Pizza Napolitana                  Pizza Napolitana – Pizza Napolitana                  Fruta - Fruita - Fruit</p>	<p><b>MIÉRCOLES 15</b></p> <p>Ensalada de huevo-Amanida d’ou-                  Egg salad                  Coditos a la bolognesa                  Colçets a la bolognesa- Macaroni a la bolognese                  Panga al horno en salsa mery                  Panga al forn en salsa mery                  Baked panga with mery sauce                  Yogurt –logurt – Yogurt</p>	<p><b>JUEVES 16</b></p> <p>Ensalada de col y York- Amanida de col i pernil                  dolç- Coleslaw and york                  Arroz a la cubana con huevo duro                  Arròs a la cubana - Cuban style rice                  Longanizas con patatas                  Llonganisses amb creïlles                  Sausages with potatoes                  Zumo de naranja natural                  Suc de taronja natural - Fresh orange juice</p>	<p><b>VIERNES 17</b></p> <p>Ensalada de remolacha  <b>Amanida de remolatxa – Beet salad</b>                  Garbanzos estofados con verduras                  Cigrons estofats amb verdures                  Chickpea stew with vegetables                  Pollo asado a la manzana                  Pollastre rostit a la poma                  Grilled Chicken with apple                  Fruta-Fruita – Fruit</p>
<p><b>LUNES 20</b></p> <p>Ensalada verde-Amanida verda-                  Green salad                  Crema de verduras con tostones                  Crema de verdures amb tostones                  Vegetables cream                  Albóndigas en salsa jardinera con patatas                  Mandonguilles amb salsa jardinera i creïlles                  fregides                  Meatballs in gardener sauce with fried potatoes                  Yogurt –logurt – Yogurt</p>	<p><b>MARTES 21</b></p> <p>Ensalada valenciana-Amanida valenciana                  Valencian salad                  Macarrones en salsa de atún                  Macarrons amb tonyina                  Macaroni with tuna sauce                  Calamares romana                  Calamar a la romana – “a la romana” squid                  Fruta - Fruita - Fruit</p>	<p><b>MIÉRCOLES 22</b></p> <p>Ensalada tropical -Amanida tropical                  Tropical salad                  Lentejas estofadas                  Llestilles estofades -braised lentils                  Filete de merluza a la romana con zanahoria baby                  Filete de lluç a la romana amb carlota baby                  Hake fillet with baby carrots                  Natillas – Natilles - Custard</p>	<p><b>JUEVES 23</b></p> <p>Ensalada de pasas y nueces  <b>Amanida d’anous i panses</b>                  Raisins and nuts salad                  Sopa de lluvia-Sopa de pluja                  Stars soup                  Pollo en pepitoria                  Pollastre en pepitoria- Chicken fricassee                  Zumo de naranja natural                  Suc de taronja natural - Fresh orange juice</p>	<p><b>VIERNES 24</b></p> <p>Ensalada de mar-Amanida de la mar                  Seafood salad                  Fideua de pescado                  Fideuà de Peix – Fish fideua                  Tortilla con jamón                  Trita amb pernil – Ham omelette                  Fruta-Fruita – Fruit</p>
<p><b>LUNES 27</b></p> <p>Ensalada de atún-Amanida de tonyina                  Tuna salad                  Espirales a la boloñesa                  Espirals a la bolonyesa                  Spirals on the bolognese                  Longaniza con patatas chips                  Llonganisses amb creïlles chips                  Sausages with fries                  Fruta-Fruita – Fruit</p>	<p><b>MARTES 28</b></p> <p>Ensalada de maíz-Amanida de dacsa                  Corn salad                  Arroz a la cubana con huevo duro cocido                  Arròs a la cubana -Cuban style rice                  Jamón York plancha con guisantes salteados                  Pernil dolç plantxa amb pèsols saltats                  Grilled ham with sauteed peas                  Yogurt –logurt – Yogurt</p>	<p><b>MIÉRCOLES 29</b></p> <p>Ensalada valenciana-Amanida valenciana                  Valencian salad                  Habichuelas a la riojana- Fesols a la riojana -                  Beans to the Rioja style                  Tilapia al horno con tomate provenzal                  Tilapia al forn amb tomata provençal                  Baked tilapia with provencal tomato                  Fruta-Fruita – Fruit</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 platos (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...