

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3 (del 8 al 12)	Judías verdes con jamón. Hamburguesa de ternera con ensalada. Fruta y pan	Puré de zanahoria. Filete de pollo con ensalada. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Lenguado con ensalada. Fruta y pan	Revuelto de setas y huevo. Salchichas de pavo con ensalada. Yogur y pan	Pisto manchego. Merluza con ensalada. Fruta y pan
SEMANA 4 (DEL 15 AL 19)	Sopa minestrone de verduras. Filete de pavo con ensalada. Yogur y pan	Revuelto de espárragos y huevo. Bacalao con ensalada. Fruta y pan	Puré de verduras con aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo con ensalada. Yogur y pan	Arroz milanesa. Merluza con ensalada. Fruta y pan	Judías verdes con tomate. Pollo con ensalada. Yogur y pan.
SEMANA 5 (DEL 22 AL 26)	Guisantes con jamón. Tortilla de patata con ensalada. Fruta y pan	Arroz 3 delicias. Fiambre. Yogur y pan	Patatas panaderas con pimientos. Tilapia con tomate. Fruta y pan	Ensalada mixta. Berenjena rellena. Yogur y pan.	Coliflor cocida con patatas y aceite de oliva virgen extra. Filete de pollo con ensalada. Fruta y pan.
SEMANA 6 (DEL 29 AL 31)	Revuelto de espárragos y setas. Fiambre. Yogur y pan.	Asadillo manchego. Huevos. Fruta y pan.	Calabacín salteado con cebolla y jamón. Merluza con ensalada. 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.