



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 2 AL 6)	Puré de zanahoria Filete de pollo con ensalada Fruta y pan	Sopa de ave con fideos Salchichas con ensalada Yogur y pan	Calabacín salteado con cebolla Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	Setas con jamón Pechuga de pavo con ensalada Yogur y pan	Pisto de verduras Lenguado con ensalada Fruta y pan
3ª SEMANA (DEL 9 AL 13)	Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta y pan	Asadillo de pimientos Pechuga de pollo con lechuga y maíz Yogur y pan	Sopa con fideos Filete de merluza con tomate natural Fruta y pan	FESTIVO	Arroz blanco Lomo de cerdo con ensalada Fruta y pan
4ª SEMANA (DEL 16 AL 20)	Guisantes con jamón Tortilla francesa con tomate natural Fruta y pan	Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra Lenguado a la marinera Yogur y pan	Revuelto de setas Pechuga de pavo con ensalada Fruta y pan	Ensalada mixta Calabacín relleno Yogur y pan	Arroz tres delicias Pescado azul con ensalada Frita y pan
5ª SEMANA (DEL 23 AL 27)	Ensaladilla rusa Jamón york Fruta y pan	Sopa de pescado Escalope de pollo con ensalada Yogur y pan	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra Filete de merluza con ensalada Fruta y pan	Pimientos con patatas Huevos fritos Yogur y pan	Espinacas al estilo de Huécar Lenguado con ensalada fruta y pan
6ª SEMANA (DEL 30 AL 31)	Arroz milanese Tilapia en salsa Fruta y pan	Hervido de verduras Lomo de cerdo 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.