



<p><b>LUNES</b></p> 	<p><b>MARTES</b></p> 	<p><b>MIERCOLES</b></p> 	<p><b>JUEVES 1</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Fideua de Marisco</b> <b>Queso Fresco con Tomate Natural</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:944- Proteínas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%.</p>     
<p><b>LUNES 5</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Sopa de Pollo</b> <b>Hamburguesa Completa</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:956- Proteínas:38g/18%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/22%.</p>    	<p><b>MARTES 6</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Espaguetis Carbonara</b> <b>Pechuga empanada con Patatas</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:963- Proteínas:31g/17%-Hidratos de Carbono:122g/51%-Lípidos:29g/25%.</p>  	<p><b>MIERCOLES 7</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Hervido Valenciano</b> <b>Lomo con Patatas</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:953- Proteínas:33g/16%-Hidratos de Carbono:126g/48%-Lípidos:23g/23%.</p>  	<p><b>JUEVES 8</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Paella Valenciana</b> <b>Entremés Variado</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:947- Proteínas:39g/17%-Hidratos de Carbono:119g/35%-Lípidos:24g/18%.</p>  
<p><b>LUNES 12</b></p> 	<p><b>MARTES 13</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Macarrones Boloñesa</b> <b>Calamares Romana</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:927- Proteínas:31g/13%-Hidratos de Carbono:109g/32%-Lípidos:19g/20%.</p>   	<p><b>MIERCOLES 14</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Estofado de Carne</b> <b>Merluza Empanada con Mayonesa</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:951- Proteínas:32g/12%-Hidratos de Carbono:128g/40%-Lípidos:24g/22%.</p>   	<p><b>JUEVES 15</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Arroz a la Cubana</b> <b>Jamón Y Queso</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:964- Proteínas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%.</p>   
<p><b>LUNES 19</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Sopa de Pollo con Menudillos</b> <b>San Jacobo con Patatas</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:956- Proteínas:38g/18%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/22%.</p>  	<p><b>MARTES 20</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Lentejas con Verduras</b> <b>Magro con Tomate y Patatas</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:972- Proteínas:39g/18%-Hidratos de Carbono:120g/40%-Lípidos:20g/20%.</p>   	<p><b>MIERCOLES 21</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Canelones con Bechamel</b> <b>Nuggets de Pescado con Papas</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:844- Proteínas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%.</p>     	<p><b>JUEVES 22</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Arroz al Horno</b> <b>Jamón y Queso</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:992- Proteínas:39g/18%-Hidratos de Carbono:118g/37%-Lípidos:24g/23%.</p>  
<p><b>LUNES 26</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Tallarines con Chorizo</b> <b>Filete de Merluza en Salsa Verde</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:951- Proteínas:32g/12%-Hidratos de Carbono:128g/40%-Lípidos:24g/22%.</p>    	<p><b>MARTES 27</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Guisado de Albóndigas</b> <b>Pizza</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:927- Proteínas:31g/13%-Hidratos de Carbono:109g/32%-Lípidos:19g/20%.</p>    	<p><b>MIERCOLES 28</b></p> <p><b>Ensalada</b> <b>Potaje de Garbanzos</b> <b>Alitas de Pollo con Papas</b> <b>Fruta / Lácteo</b> Kcal:980- Proteínas:35g/14%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/18%.</p>   	<p><b>JUEVES</b></p>

**RECOMENDACIONES GENERALES** - Es recomendable organizar las cenas con la misma estructura que las comidas: primer plato, segundo plato y postres. Hay dos razones: acostumbrar a los niños a tener una organización en las comidas, y que así se asegura más fácilmente que se incluyan todos los grupos de alimentos necesarios: verdura, hidratos de carbono, proteínas y fruta. - Esto no significa que tenga que comerse la misma cantidad que para la comida. Al contrario, a presa tendrá que ser ligera para no interferir ni alterar el sueño del niño. Podemos reservar para la cena alimentos menos pesados como tortillas, carne a la plancha... - Es necesario complementar las comidas con las cenas: si para comer han tomado un primer plato a base de hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas...) el primer plato de la cena tendrá que ser una verdura y si en medio día han tomado verdura introduciremos en el cenar los hidratos de carbono. - La guarnición del segundo plato será a base de hidratos de carbono o vegetales dependiente del primer plato. 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) - Todos los días nuestra cena tiene que contener verduras (aunque el primer plato no sea a base de verduras estas tendrán que formar parte, o bien de la elaboración del primer plato, o bien de la guarnición del segundo) - El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas) Según platos: - Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyente: - 2 días a la semana pescado - 1 o 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...) - 3 o 4 días alternar según platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...) - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...

### ESTRUCTURA IDEAL DE UN MENU SALUDABLE

Primer Plato	Segundo Plato	Guarnición	Postre	Complemento
Verduras y Hortalizas	Carne, Pescado o Huevos	Patatas, Pasta, Arroz, Legumbres, Maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Patatas, Pasta, Arroz, Legumbres, Maíz, etc.	Carne, Pescado o Huevos	Verduras y Hortalizas	Fruta	Lácteo