

**PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ ESCOLAR**

SEMANA 1	1º Plato	2º Plato	Pan	Postre
LUNES	Crema de verduras	Huevo a la plancha con ensalada	Pan integral	Fruta natural
MARTES	Puré de patatas	Menestra de verduras y jamón de York	Pan integral	Fruta natural
MIÉRCOLES	Sopa juliana	Pescadito frito y ensalada	Pan integral	Fruta natural
JUEVES	Sopa de estrellitas	Hamburguesa de pollo casera con ensalada	Pan integral	Fruta natural
VIERNES	Arroz tres delicias	Tortilla de calabacín	Pan integral	Fruta natural
<b>SEMANA 2</b>				
LUNES	Crema de calabaza	Alitas de pollo con patatas cocidas	Pan integral	Fruta natural
MARTES	Sopa de arroz	Pisto con magro de jamón	Pan integral	Fruta natural
MIÉRCOLES	Sopa de patatas y mahonesa	Muslo de pollo al horno con verduritas	Pan integral	Fruta natural
JUEVES	Crema de espinacas	Huevo duro con ensalada	Pan integral	Fruta natural
VIERNES	Sopa de tapioca	Pescado al horno con verduras	Pan integral	Fruta natural
<b>SEMANA 3</b>				
LUNES	Crema de verduras	Pastel de pescado y patata	Pan integral	Fruta natural
MARTES	Verduras en tempura	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Pan integral	Fruta natural
MIÉRCOLES	Arroz con tomate	Lenguado con espinacas rehogadas	Pan integral	Fruta natural
JUEVES	Sopas de ajo sin grasa	Judías verdes rehogadas con zanahorias	Pan integral	Fruta natural
VIERNES	Sopa de picadillo	Guisantes con magro de jamón y patatas	Pan integral	Fruta natural
<b>SEMANA 4</b>				
LUNES	Crema de espárragos	Tortilla de patatas, cebolla y pimientos verdes	Pan integral	Fruta natural
MARTES	Pasta a las finas hierbas	Librillo de jamón de York y queso con ensalada	Pan integral	Fruta natural
MIÉRCOLES	Sopa de lechuga, maíz y arroz	Filete de pollo empanado y tomate aliñado	Pan integral	Fruta natural
JUEVES	Crema de calabacín	Merluza en salsa verde	Pan integral	Fruta natural
VIERNES	Sopa de tomate y pimientos rojos	Pescado en adobo con ensalada	Pan integral	Fruta natural

\*Los gramajes de los platos irán acorde con las edades de los niños.

\*\*Las cremas de verduras se podrían sustituir por cualesquiera verduras frescas o cocinadas en forma de ensaladas, plancha, horno, papillotte, cocidas, rehogadas, etc, y mezcladas con patatas, pasta, o cereales.

\*\*\*El postre se calculará para que a lo largo del día se tomen 3 raciones de fruta (que no 3 piezas) y al menos de ellas una debe de ser un cítrico.

\*\*\*\*Los lácteos deben de suponer al menos 500ml/día. Se puede sustituir 1 vaso de leche por 2 yogures, o 70-80g de quesos frescos no grasos o requesón.

