

# SANTA MAGDALENA SOFIA ( VALENCIA ) DICIEMBRE 2011

COMER BIEN, CRECER MEJOR

**Serunion**  
educa



			<b>JUEVES 01</b>  Ensal del mar Espaguetis boloñesa Tortilla española Natillas	<b>VIERNES 02</b>  Ensalada/pasas y queso  Lentejas mediterranea  Palitos de merluza con mahonesa Fruta
<b>LUNES 05</b>  Ensalada /maíz Sopa de Cocido Pollo asado con salsa hortelana Fruta	<b>MARTES 06</b>  FESTIVO	<b>MIÉRCOLES 07</b>  Ensalada/atún Arroz a la milanesa Surtidos de Fiambres Fruta	<b>JUEVES 08</b>  FESTIVO	<b>VIERNES 09</b>  Ensal. /Aceitunas Guisado de pollo Filete de panga al horno Yogourt
<b>LUNES 12</b>  Ensal/zanahoria Macarrones boloñesa Palitos de merluza con mahonesa Fruta	<b>MARTES 13</b>  Ensal. /tomate Sopa de estrellitas Escalope con patatas Lacteo	<b>MIÉRCOLES 14</b>  Ensalada Tropical Arroz a la Cubana Salchichas de Pavo al horno Fruta	<b>JUEVES 15</b>  Ensalada del mar Lentejas estofadas  Pizza Napolitana Lacteo	<b>VIERNES 16</b>  Ensalada/maíz Puré de zanahoria Rollitos de tortilla Fruta
<b>LUNES 19</b>  Ens. /Valenciana Espirales Napolitana Filete de Panga al horno Fruta	<b>MARTES 20</b>  Ensalada /York Fideuá Nuguets de pollo Lacteo	<b>MIÉRCOLES 21</b>  Ensal. Atún Sopa de cocido Lomo adobado con patatas Fruta	<b>JUEVES 22</b>  Ensalada/aceitunas Paella Valenciana J. Serrano, Queso, Choped Pavo Refresco Dulces Navideños Detalle de Navidad	<b>VIERNES 23</b>
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>JUEVES 29</b>	<b>VIERNES 30</b>

## 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 plato (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...

CONTACTE CON NUESTRA DELEGACIÓN