

# SANTA MAGDALENA SOFIA ( VALENCIA ) NOVIEMBRE 2011

COMER BIEN. CRECER MEJOR  
**Serunion**  
educa



	<b>MARTES 01</b>  FESTIVO	<b>MIÉRCOLES 02</b>  Ensalada tropical Arroz a banda Jamón Serrano y Queso Fruta	<b>JUEVES 03</b>  Ensalada de mar Lentejas con verduras Pizza Napolitana Natillas	<b>VIERNES 04</b>  Ensalada de nueces y pasas Crema de calabacín Tortilla española c/zanahoria baby Fruta
<b>LUNES 07</b>  Ensalada de huevo Coditos a la napolitana Merluza al horno c/lecho de patata y cebolla Fruta	<b>MARTES 08</b>  Ensalada de maíz Sopa de cocido c/huevo duro Pollo asado a la manzana Yogurt	<b>MIÉRCOLES 09</b>  Ensalada de atún Arroz a la Cubana Frankfurt c/ketchu Fruta	<b>JUEVES 10</b>  Ensalada de remolacha Garbanzos estofados con verduras Lomo adobado c/judias verdes Flan	<b>VIERNES 11</b>  Ensalada de aceitunas Guisado de patatas c/costillas Nuggets de pollo con tomate Fruta
<b>LUNES 14</b>  Ensalada valenciana Macarrones boloñesa Tortilla con jamón Fruta	<b>MARTES 15</b>  Ensalada verde Crema de verduras c/tostones Albondigas jardinera c/patatas Yogurt	<b>MIÉRCOLES 16</b>  Ensalada tropical Lentejas estofadas Filete de merluza romana c/zanahoria baby Fruta	<b>JUEVES 17</b>  Ensalada de mar Paella valenciana Entremeses surtidos Yogurt	<b>VIERNES 18</b>  Ensalada de nueces y pasas Sopa de lluvia Pollo en pepitoria Fruta
<b>LUNES 21</b>  Ensalada de maíz Arroz a la Cubana Longanizas con patatas Fruta	<b>MARTES 22</b>  Ensalada de huevo Potaje de garbanzos Abadejo al horno c/tomate Yogurt	<b>MIÉRCOLES 23</b>  Ensalada de atún Espirales boloñesa Jamón a la plancha c/guisantes salteados Zumos	<b>JUEVES 24</b>  Ensalada de remolacha Sopa de pescado Pollo al Horno c/patatas Fruta	<b>VIERNES 25</b>  Ensalada de col y york Arroz Milanesa Tortilla francesa c/champiñon Melocoton en almibar
<b>LUNES 28</b>  Ensalada Valenciana Arroz al horno Peq: Crema de zanahoria Caprichos de calamar con mahonesa Fruta	<b>MARTES 29</b>  Ensalada de aceitunas Sopa de Cocido Hamburguesa completa Yogurt	<b>MIÉRCOLES 30</b>  Ensalada tropical Fideuá Fiambres Variados Fruta		

## 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 platos (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...