

SANTA MAGDALENA SOFIA (VALENCIA) OCTUBRE 2011

COMER BIEN. CRECER MEJOR

Serunion
educa



<p>LUNES 03</p> <p>Ensalada valenciana Macarrones boloñesa Tortilla con jamón Fruta</p>	<p>MARTES 04</p> <p>Ensalada verde Crema de verduras con tostones Albondigas en salsa jardinera con patatás fritas Yogurt</p>	<p>MIÉRCOLES 05</p> <p>Ensalada tropical Lentejas estofadas Filete de merluza a la romana con zanahoria baby Fruta</p>	<p>JUEVES 06</p> <p>Ensalada de mar Paella valenciana Entremeses Helado</p>	<p>VIERNES 07</p> <p>Ensalada de nueces y pasas Sopa de lluvia Pollo en pepitoria Fruta</p>
<p>LUNES 10</p> <p>Ensalada de maíz Arroz a la cubana con huevo cocido Longaniza con patatas chips Fruta</p>	<p>MARTES 11</p> <p>Ensalada de huevo Potaje de garbanzos Abadejo al horno con tomate provenzal Yogurt</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Ensalada de col y york Sopa de pescado Pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Ensalada de remolacha Arroz milanasa Tortilla francesa con champiñones Fruta</p>
<p>LUNES 17</p> <p>Ensalada valenciana Arroz al horno Caprichos de calamar con mahonesa Fruta</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Ensalada verde Sopa de cocido Hamburguesa completa Actimel</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Ensalada tropical Fideua de pescado Fiambres variados Fruta</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Ensalada de mar Espaguetis Pollo asado con verduras Yogurt</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Ensalada de nueces y pasas Lentejas caseras Emperador en salsa verde Fruta</p>
<p>LUNES 24</p> <p>Ensalada de maíz Patatas estofadas con ternera Tortilla de queso con verduras al horno Fruta</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Ensalada de huevo Arroz caldoso Entremeses variados Yogurt</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Ensalada de atún Sopa de cocido Redondo de pavo en salsa hortelana Fruta</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Ensalada de remolacha Garbanzos a la madrileña Lomo a la plancha con pisto Natillas</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Ensalada de col y york Arroz a la cubana Croquetas de pollo Melocoton en almibar</p>
<p>LUNES 31</p> <p>Ensalada Valenciana May: Lasaña Peq: Crema de zanahoria Merluza a la andaluza con verduras rehogadas Zumó</p>				

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