





*CENAS SUGERIDAS EN EL MES...*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1 (del 1 al 2)</b>				Arroz tres delicias Lenguado con lechuga Fruta y pan	Calabacín salteado con cebolla Salchichas de pavo con ketchup Yogur y pan
<b>SEMANA 2 (DEL 5 AL 9)</b>	Pisto manchego Escalope de pollo con ensalada Yogur y pan	<b>FESTIVO</b>	Patatas con calabaza salteada Lomo de cerdo con ensalada Yogur y pan	<b>FESTIVO</b>	Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen extra Bacalao a la andaluza con tomate Yogur y pan
<b>SEMANA 3 (DEL 12 AL 16)</b>	Ensalada de tomate, pepino y cebolla Rollitos de york con espárragos Yogur y pan	Judías verdes salteadas con jamón Pechuga de pavo con tomate natural Fruta y pan	Revuelto de setas Mero al horno con mayonesa Yogur y pan	Patatas panaderas Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta y pan	Brócoli y coliflor cocidas y aceite de oliva virgen extra Merluza con tomate Yogur y pan
<b>SEMANA 4 (DEL 19 AL 23)</b>	Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y maíz Yogur y pan	Arroz con tomate casero Tortilla francesa Fruta y pan	Alcachofas con mayonesa Jamón de york con ensalada Yogur y pan	Puré de verduras Caballa en salsa a la vizcaina Fruta y pan	<b>VACACIONES</b>

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche.

Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.