

C.E.I.P. SAN JORGE Curso 2020-21		MENÚ PARA LAS CENAS PARA COMBINAR CON EL MENÚ DEL CENTRO				
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA CENA	PRIMER PLATO	SOPA DE ARROZ O PASTA	CREMA DE VERDURAS	HUEVO FRITO, TORTILLA A LA FRANCESA	PIZZA y ENSALADA	ENSALADA DE PASTA CON QUESO Y ATÚN
	SEGUNDO PLATO	PESCADO PLANCHA	JAMON YORK U OTRO EMBUTIDO	QUESO		PESCADO
	POSTRE	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO
2ª SEMANA CENA	PRIMER PLATO	TORTILLA A LA FRANCESA	ENSALADA DE PASTA O ARROZ CON ATUN, PIÑA, JAMON YORK, HUEVO DURO, MAHONESA O SALSA COCTAIL	CREMA DE VERDURAS O MENESTRA	PESCADO	SALTEADO DE VERDURAS O ENSALADILLA
	SEGUNDO PLATO	PESCADO PLANCHA		JAMON YORK U OTRO EMBUTIDO	QUESO Y/O CROQUETAS	CARNE A LA PLANCHA
	POSTRE	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO
3ª SEMANA CENA	PRIMER PLATO	CREMA DE VERDURAS O MENESTRA	PIZZA y ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS O ENSALADILLA	ARROZ TRES DELICIAS O ARROZ CON TOMATE Y QUESO	HUEVO FRITO, TORTILLA A LA FRANCESA
	SEGUNDO PLATO	SALCHICHAS, JAMON YORK U OTRO EMBUTIDO		PESCADO PLANCHA		QUESO Y/O CROQUETAS
	POSTRE	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO
4ª SEMANA CENA	PRIMER PLATO	TORTILLA A LA FRANCESA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA O ARROZ CON ATUN, PIÑA, JAMON YORK, HUEVO DURO, MAHONESA O SALSA COCTAIL A DE PASTA O ARROZ (VER ARRIBA)	VERDURAS SALTEADAS o MENESTRA	ENSALADILLA, VERDURAS SALTEADAS
	SEGUNDO PLATO	PESCADO	QUESO Y/O SALCHICHAS		PESCADO	QUESO
	POSTRE	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO	FRUTA	FRUTA O LÁCTEO

**NOTA:** LOS ALIMENTOS SE PUEDEN COCINAR DE DISTINTAS FORMAS. LAS QUE APARECEN SON ORIENTATIVAS. LAS ENSALADAS HAN DE SER VARIADAS SIRVIENDO TODO TIPO DE HORTALIZAS Y COLORES PARA HACERLAS ATRACTIVAS AL NIÑO/A: TOMATE, LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA, ETC. AUNQUE AL PRINCIPIO NO SE LAS COMA. **ES IMPORTANTE APROVECHAR EL MOMENTO DE LA CENA PARA REUNIR A LA FAMILIA, SI A LO LARGO DEL DÍA NO HA HABIDO OTRO MOMENTO PARA ELLO, Y APAGAR LA TELEVISIÓN.**

*Colgar en el frigo*