

LUNES  
MARTES  
MIÉRCOLES  
JUEVES  
VIERNES

1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
<p>CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO AL AJILLO Y ARROZ TRES DELICIAS FRUTA: MANZANA</p>	<p>ESPIRALES CON VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA: MANZANA</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS POLLO A LA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA: MANZANA</p>	<p>CREMA DE PUERROS ESTOFADO DE TERNERA ARROZ AL HORNO FRUTA: MANZANA</p>
<p>COCIDO MADRILEÑO DORADA PAPILLÓN JUDÍAS PORTUGUESAS FRUTA: NARANJA/MANDARINA</p>	<p>PUCHERO CON ESTRELLITAS ROSADA A LA VASCA PATATAS PARISIÉN FRUTA: NARANJA/MANDARINA</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN MERLUZA A LA VIZCAÍNA PATATAS Y ZANAHORIAS BABY FRUTA: NARANJA/MANDARINA</p>	<p>CODITOS CON ATÚN RODADA EN CALDO CORTO CON MENESTRA FRUTA: NARANJA/MANDARINA</p>
<p>MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA YOGURT</p>	<p>POTAJE GARBANZOS Y ACELGAS TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA MIXTA YOGURT</p>	<p>PAELLA VALENCIANA HUEVO COCIDO CON SALSA ROSA ENSALADA DE LECHUGA YOGURT</p>	<p>SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATAS TOMATE NATURAL Y MAIZ YOGURT</p>
<p>LENTEJAS CON ARROZ PESCADO FRESCO: BACALADILLA ENSALADA DE TOMATE NATURAL FRUTA: PLÁTANO</p>	<p>CAZUELA DE PATATAS Y CARNE PESCADO FRESCO: BOQUERONES ENSALADA MIXTA FRUTA: PLÁTANO</p>	<p>PUCHERO CON FIDEOS PESCADO FRESCO: BACALADILLA ENSALADA DE TOMATE. FRUTA: PLÁTANO</p>	<p>FABADA ASTURIANA PESCADO FRESCO: BOQUERONES ENSALADA MIXTA FRUTA: PLÁTANO</p>
<p>GAZPACHUELO HUEVOS A LA RIOJANA FRUTA: PERA</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS POLLO EN SALSA VERDURA SALTEADA FRUTA: PERA</p>	<p>ENSALADA COMPLETA ESPAGUETIS BOLOÑESA FRUTA: PERA</p>	<p>CAZUELA DE ARROZ Y VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA FRUTA: PERA</p>

La cena es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

- **Ensalada o verduras cocidas.**
- **Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres:** en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.
- **Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.**
- **Pan:** blanco o integral.
- **Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.**

Lácteos: **yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.**



. RACIÓN DIARIA DE PAN: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES PAN BLANCO. MARTES Y JUEVES PAN INTEGRAL. BEBIDA: AGUA

**RECOMENDAMOS LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE Y EL JUEGO ACTIVO COMO MECANISMOS QUE CONTRIBUYEN A LA SALUD INTEGRAL DEL NIÑO/A Y A SU BIENESTAR PSICOLÓGICO.**