



C.E.I.P. LLANOS DE MARIN.

LAS CENAS

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- Deben aportar entre el 25-30 % de la energía diaria.
- Es conveniente estructurarla igual que la comida: primer plato, segundo plato y postre.
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o como guarnición del segundo.
- Siempre deben ser ligeras para no interferir en el sueño de los niños y las niñas.

Sugerencias:

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas se tomarán crudas (ensalada).
- El resto de los días se repartirán entre: sopa, pasta, arroz y patata.

Segundos platos:

Como regla general en las cenas se incluirán:

- 2 días a la semana pescado.
- 1 o 2 días huevo (tortilla, revuelto...)
- 3 o 4 días carne de ternera, cerdo o ave (pollo o pavo)
- Ocasionalmente se incluirán fritos (croquetas, calamares...) pizza.

