



## RECOMENDACIONES PARA PLANIFICAR LAS CENAS

### Bases para la elaboración de cenas:

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- Deben aportar entre 25-30% de la energía diaria.
- Es un complemento tan importante como la comida, hay que pensarlo 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 y proteínas.
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o en la guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.
- Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida, elaborados de manera sana y sencilla, tal y como se refleja en la siguiente tabla:

COMIDA	CENA
CEREALES, FÉCULAS O VERDURAS	HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

- No olvides acompañar con algo de pan y agua.



A continuación, incluimos varios menús de cenas para facilitaros la elección en función del menú de la comida.

Una rebanada de pan Hervido (patata, judías verdes, calabacín y cebolla) Pechuga de pavo Una pieza de fruta	Una rebanada de pan Crema de calabacín Lomo de cerdo Flan o natillas	Una rebanada de pan Ensalada con atún Pescado blanco Mandarina	Una rebanada de pan Puré de patatas Albóndigas Una pieza de fruta
Una rebanada de pan Ensalada de tomate con queso fresco Lenguado Yogur entero o una pieza de fruta	Una rebanada de pan Ensalada de tomate con queso fresco Calamares plancha Macedonia de frutas	Una rebanada de pan Hervido (patatas, judías verdes, calabacín y cebolla) Muslo de pollo Mandarina	Una rebanada de pan Ensalada verde Lenguado a la plancha Yogurt entero o fruta
Una rebanada de pan Puré de verduras Tortilla francesa Plátano	Una rebanada Muslitos de pollo al horno Puré de patatas Una pieza de fruta	Una rebanada de pan Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahoria, cebolla pepino...) Merluza Macedonia	Una rebanada de pan Tortilla francesa Pure de verduras Naranjas
Una rebanada de pan Menestra de verduras Lenguado Una naranja	Una rebanada de pan Tortilla de patatas Batido de fruta	Una rebanada de pan Crema de calabacín Pechuga de pollo o muslo Una pieza de fruta	Una rebanada de pan Ensalada de tomate y queso fresco Hamburguesa de pollo Una pieza de fruta