



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.

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