

## Menú de cenas Sugerencias



	PRIMERO Y SEGUNDO	POSTRE
LUNES	Crema de puerro y calabaza con quesito, tortilla francesa	Lacteo yogur, natillas, leche
MARTES	Sopa de estrellas con caldo pollo, longaniza ternera	Lacteo yogur, natillas, leche
MIERCOLES	Crema de champiñón, lenguado o fletan un poco rebozadito	Lacteo yogur, natillas, leche
JUEVES	Sopa de fideos con caldo de pescado, pechuga rebozada	Lacteo yogur, natillas, leche
VIERNES	Pure de verduras variadas, hamburguesa pollo o ternera	Lacteo yogur, natillas, leche
SABADO	Semola de arroz con caldo pollo o pescado, jamon York y queso	Lacteo yogur, natillas, leche
DOMINGO	Crema de zanahoria, patata y cebolla, merluza rebozada	Lacteo yogur, natillas, leche

Aquí os he dejado algunas sugerencias para las cenas, evitar dar fruta por la noche ni verduras crudas tipo ensaladas.

El acompañamiento para los segundos puede ser verduras cocidas o patatas fritas.

Este menú se adapta a niños que ya pueden comer de todos los grupos alimenticios.

En caso de que aun no coman entero podremos triturar los segundos junto al primero.