

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

### NOVIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS- SIN GLUTEN

	LUNES DÍA 4	MARTES DÍA 5	MIÉRCOLES DÍA 6	JUEVES DÍA 7	VIERNES DÍA 8									
DESAYUNO	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 									
COMIDA	Puré de calabaza con pavo Fruta 	Puré de verduras con alubias rojas Guarnición de arroz blanco Yogur 	Puré de verduras con pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias verdes con pescado blanco Tomate asado Fruta 	Puré de verduras con bacalao Garbanzos chafaditos Fruta 									
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao 	Papilla de frutas 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Fruta y vaso de leche 									
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15									
DESAYUNO	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 									
COMIDA	Puré de verdura con tortilla Yogur y fruta 	Puré de verdura con salmón Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras con lentejas Palitos de zanahoria cocida con queso fresco Fruta 	Puré de verduras con pescado Calabaza asada Fruta 	Puré de calabacín con carne de cerdo Champiñones picaditos Fruta 									
MERIENDA	Macedonia de fruta 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta 	Papilla de frutas 									
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22									
DESAYUNO	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 									
COMIDA	Puré de pisto con lomo de cerdo Fruta 	Puré de verduras con tortilla Alubias blancas chafaditas Fruta 	Puré de verduras con langostinos Zanahorias asadas Queso fresco 	Puré de coliflor con merluza Fruta 	Puré de verdura con carne Patata al vapor Fruta 									
MERIENDA	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche 									
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29									
DESAYUNO	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 									
COMIDA	Puré de verdura con huevo Arroz blanco Yogur 	Puré de brócoli con filete de merluza Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con pescado Alubias rojas chafaditas 	Crema de calabacín y manzana con carne Fruta 	Puré de coliflor con pollo Patata al vapor Fruta 									
MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Fruta y leche 	Fruta y queso fresco 	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas 									
	Soja 	Altramucos 	Apio 	Sulfitos 	Gluten 	Lactosa 	Moluscos 	Crustáceos 	Pescado 	Sésamo 	Mostaza 	Huevo 	F. secos 	Cacahuete 

Los menús han sido realizados por la nutricionista Andrea Izquierdo (nº Col CyL0033), con el objetivo de dar la mejor alimentación a los pequeños durante el horario escolar, así como contribuir a un educación nutricional solida continuando la labor de la escuela de educar, ayudando a que los niños prueben alimentos variados, en distintas preparaciones y texturas, favoreciendo así la mejor salud presente y futura, así como un buen comportamiento alimentario hasta su vida adulta

\*Todos los menús están calibrados según el esquema del plato de Harvard, cumpliendo de esta manera los criterios de alimentación saludable para el colectivo. Se recomienda para complementar los menús en casa, seguir usando el mismo modelo, incluso corregir pequeñas desviaciones que pueden aparecer en las comidas fruto de la naturaleza del plato diseñado, para dar con el ajuste diario perfecto



Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- Procurar que sea igual que la cena de los padres, adoptar todos en casa un patrón de cena saludable no es adecuado que ellos vean platos diferentes en sus cuidadores
- Para elaborar la cena, basta con seguir el esquema del plato saludable y completarlo con alimentos saludables, observando cómo ha quedado el esquema correspondiente en el menú del comedor, por si hubiera que hacer algún ajuste con más o menos cantidad de un tipo de alimento.
- Agua siempre como bebida de elección

ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional  
y Dietoterapia

CyL0033

