

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
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
MERENDA	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	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Puré de verdura con pollo 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
MERENDA	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	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Puré de pisto con lomo de cerdo Fruta	Puré de verduras con macarrones 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
MERENDA	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	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Puré de verdura gambas 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
MERENDA	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y queso fresco	Yogur con fruta	Macedonia de frutas

Soja	Altramucos	Apio	Sulfito	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

