

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS **SIN LACTOSA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) 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 
MERIENDA	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Papilla de frutas	Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de fruta	Fruta y vaso de leche (s.l.)
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 
COMIDA	Puré de verdura con tortilla  Yogur (s.l.) y fruta 	Puré de verdura con salmón  Patata al vapor  Fruta 	Puré de verduras con lentejas  Palitos de zanahoria cocida con queso fresco (s.l.)  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 (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Papilla de frutas
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 
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 (s.l.)  Fruta 	Puré de coliflor con merluza  Fruta 	Puré de verdura con carne  Patata al vapor  Fruta 
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de fruta	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Queso fresco (s.l.) con fruta	Fruta y leche (s.l.)
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 	Leche (s.l.) y cereales 
COMIDA	Puré de verdura con huevo  Arroz blanco  Yogur (s.l.) 	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 (s.l.)	Fruta y leche (s.l.)	Fruta y queso fresco (s.l.)	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas

Soja	Altramuz	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 una educación nutricional sólida 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

