

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO		Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta
COMIDA		Puré de coliflor con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos Fruta 	Crema de calabacín con bacalao Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras con lentejas y arroz Patata cocida Yogur
MERIENDA		Fruta y leche 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta	Queso fresco con fruta
Prop. cena		Alubias verdes con zanahoria Tortilla francesa	Pescado blanco con bastones de calabacín y zanahoria	Tortilla de champiñón Tomate picadito	Pescado al horno con verduras asadas
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta
COMIDA	Puré de verdura con pollo Arroz cocido Yogur 	Puré de verduras con merluza Patata al vapor Fruta 	Puré de menestra con huevo Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con arroz Alubias rojas chafaditas Queso fresco con fruta 	Puré de verdura con pollo Tomate picadito Yogur
MERIENDA	Mandarinas	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Papilla de frutas	Macedonia de fruta
Prop. cena	Crema de verduras Huevo cocido	Pisto de verduras con pescado al vapor	Macarrones cocidos con tomate, aguacate y atún (b.s.)	Tortilla de calabacín y jamón cocido	Gaspacho Pescado a la plancha
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta
COMIDA	Puré de alubias verdes con lomo Patata cocida Fruta 	Puré de verdura con lentejas Tortilla Fruta 	Puré de verdura con pescado Arroz blanco cocido Fruta 	Puré de verduras con alubias y arroz Bastones de calabacín al vapor Fruta 	Puré de pisto con merluza Tomate picadito Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta 	Papilla de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche
Prop. cena	Huevo cocido con tomate fresco y aguacate	Salmón al vapor con puré de patata y verdura al vapor	Tortilla de calabacín.	Crema de verdura Croquetas caseras de mejillón	Tortilla de patata Champiñones guisados
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25

DESAYUNO	Leche con cereales y fruta	Leche con cereales y fruta	Leche con cereales y fruta	Leche con cereales y fruta	Leche con cereales y fruta
COMIDA	Crema de guisantes y puerro con huevo Queso fresco con fruta	Crema de coliflor con carne Patata al vapor Fruta	Crema de calabacín y manzana con salmón Patata al vapor Fruta	Puré de verdura con pescado blanco Macarrones cocidos Yogur	Puré de calabaza con pollo Garbanzos chafaditos Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Fruta y leche	Fruta y queso fresco	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
Prop. cena	Crema de verduras Queso fresco con sardinillas (b.s.)	Guisantes con huevo cocido	Pisto de verduras con pescado al vapor	Bastones de calabacín y zanahoria con humus	Huevo cocido con patata cocida a la gallega Tomate picadito
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DESAYUNO	Leche con cereales y fruta	Leche con cereales y fruta	Leche con cereales y fruta	FESTIVO	
COMIDA	Puré de verdura con tortilla Arroz cocido Fruta	Puré de verdura con carne de cerdo Patata cocida Fruta	Crema de calabaza con bacalao Fruta		
MERIENDA	Yogur con fruta	Fruta y queso fresco	Papilla de frutas		
Prop. cena	Salmón al vapor con brócoli al vapor y puré de patata	Menestra con huevo escalfado Fruta	Revuelto de espárragos con jamón cocido		

Soja	Altramuces	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