

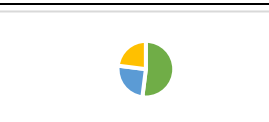






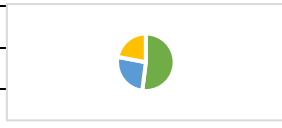







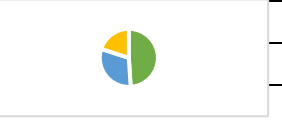


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 2 SIN LACTOSA (S.L.)

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Yogur (s. l) con cereales de maíz y fruta	Leche (s. l) fruta, pan con aceite de oliva	Leche (s. l) tostada con compota de manzana	Yogur (s. l) con plátano y avena	¡FEIZ DÍA DEL CURPILLOS!
		🌾	🌾	🌾	
COMIDA	Arroz 3 delicias	Lentejas con verduras	Puré de verdura	Morcilla y chorizo	
	Ensalada de tomate y manzana	Tortilla de calabacín	Salmón a la naranja	Ensalada campera	
	Yogur (s. l)	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur (s. l) y fruta	
	🍳 🦀	🌾 🍳	🌾 🐟		
MERIENDA	Fruta y vaso de leche (s. l)	Tostada con humus y fruta	Batido de leche (s. l) con plátano y cacao	Macedonia de frutas de temporada	
		🌾 🍬			
VEGETALES	 53%	 51%	 52%	 42%	
PROTEÍNA	26%	29%	25%	24%	
CEREALES	21%	20%	23%	34%	
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Yogur (s. l) con cereales de maíz y fruta	Leche (s. l) fruta, pan con aceite de oliva	Leche (s. l) tostada con compota de manzana	Yogur (s. l) con cereales de maíz y fruta	Porridge (s. l) con avena y compota de manzana
		🌾	🌾		🌾
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria	Alubias blancas con verduras y arroz	Brócoli al ajoarriero	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y bacalao
	Lomo con queso (s. l)	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco (s. l)	Atún con tomate	Codillo de cerdo con compota de manzana	Ensalada de tomate y queso fresco (s. l)
	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta
	🌾		🌾 🐟	🌾	🐟
MERIENDA	Fruta y leche (s. l)	Yogur (s. l) con fruta	Queso fresco (s. l) con fruta	Plátano con queso fresco (s. l)	Yogur (s. l) con fruta
VEGETALES	 51%	 34%	 49%	 51%	 51%
PROTEÍNA	26%	29%	31%	26%	29%
CEREALES	23%	27%	20%	23%	20%
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21

DESAYUNO	Yogur (s. l) con fruta y cereales de maíz	Leche (s. l) fruta, tostada con compota de manzana	Yogur (s. l) con cereales de maíz y fruta	Cuajada (s. l) tostada con compota de manzana	Leche (s. l) fruta y tostada con aceite
		🌾		🌾	🌾
COMIDA	Porrusalda	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de calabacín con queso (s. l)	Alubias verdes con zanahoria y patata	Puré de verduras
	Pechuga de pavo empanada con pimientos	Ensalada de patata y kiwi	Pescado blanco al horno con patata	Revuelto de champiñón	Lacón con patata a la gallega
	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y helado (s. l)
	🌾		🐟 🌾	🍳 🌾	🍳
MERIENDA	Macedonia de frutas	Yogur (s. l) con fruta	Batido de leche (s. l) con plátano y cacao	Plátano con queso fresco (s. l)	Yogur (s. l) con fruta
VEGETALES	 43%	 42%	 52%	 46%	 51%
PROTEÍNA	37%	32%	26%	29%	24%
CEREALES	20%	26%	22%	25%	25%
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Leche (s. l) fruta y tostada con aceite	Yogur (s. l) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s. l) con plátano y avena	Leche (s. l) fruta, tostada con compota de manzana	Yogur (s. l) con cereales de maíz y fruta
	🌾		🌾	🌾	
COMIDA	Pisto de verduras	Vichissoise (s.l.)	Pasta con verduras y mejillones	Lentejas con verdura	Chorizo y morcilla
	Albóndigas con verduras (s.l.)	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y queso fresco (s. l)	Merluza a la plancha	Ensalada de arroz
	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Brochetas de fruta con chocolate (s. l)
	🌾 🍳	🌾 🐟	🌾 💡	🐟 🌾	🍳
MERIENDA	Macedonia de frutas de temporada	Queso fresco (s. l) con membrillo	Macedonia de frutas	Melón con jamón	Yogur (s. l) con fruta
				🍷	
VEGETALES	 50%	 41%	 40%	 48%	FELICES FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO
PROTEÍNA	28%	33%	26%	33%	
CEREALES	22%	26%	34%	19%	

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete
🌱	🥜	🌿	🧴	🌾	🍼	💡	🦞	🐟	🌾	🔥	🍳	🌰	🥜

*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 de este modelo.

Sugerencias para la cena:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o sopa de verduras o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, en ensaladas sencillas con fruta y otros ingredientes...)
- 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

