







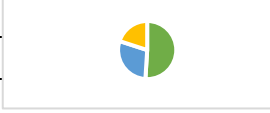












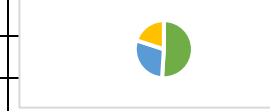







MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 1: **SIN LACTOSA**

|                  | DÍA 3  | DÍA 4  | DÍA 5   | DÍA 6  | DÍA 7  |  |
|------------------|--|--|---|--|--|--|
| <b>DESAYUNO</b>  | Leche (s. l) con cereales<br>   | Leche (s. l) con cereales<br>   | Leche (s. l) con cereales<br>   | Leche (s. l) con cereales<br>   | <b>¡FELIZ DÍA DEL CURPILLOS!</b>   |  |
| <b>COMIDA</b>    | Puré de verduras con huevo y arroz   | Puré de verduras y lentejas  | Puré de verdura con salmón<br> | Puré de verdura con carne  |  |  |
|                  | Tomate picadito  | Arroz blanco   | Patata al vapor   | Patata cocida  |  |  |
|                  | Fruta<br>                       | Fruta  | Fruta   | Fruta  |  |  |
| <b>MERIENDA</b>  | Fruta y leche (s. l)   | Fruta<br>                       | Batido de leche (s. l) con plátano y cacao  | Macedonia de frutas de temporada   |  |  |
| <b>VEGETALES</b> |  53%                            |  51%                            |  52%                            |  42%                            |  |  |
| <b>PROTEÍNA</b>  | 26%  | 29%  | 25%   | 24%  |  |  |
| <b>CEREALES</b>  | 21%  | 20%  | 23%   | 34%  |  |  |
|                  | DÍA 10   | DÍA 11   | DÍA 12  | DÍA 13   |  | DÍA 14   |
| <b>DESAYUNO</b>  | Leche (s. l) con cereales<br>   | Leche (s. l) con cereales<br>   | Leche (s. l) con cereales<br>   | Leche (s. l) con cereales<br>   |  | Leche (s. l) con cereales<br> |
| <b>COMIDA</b>    | Puré de alubias verdes con lomo  | Puré de verdura con alubias blancas  | Puré de brócoli con pescado   | Crema de calabacín con carne de cerdo  | Puré de verduras con pescado   |  |
|                  | Tomate picadito  | Queso fresco (s. l)  | Patata al vapor   | Patata al vapor  | Garbanzos chafaditos   |  |
|                  | Fruta  | Fruta  | Fruta<br>                    | Compota de manzana   | Fruta<br>                     |  |
| <b>MERIENDA</b>  | 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   |  |
| <b>VEGETALES</b> | 51%  |  34%                          |  49%                          |  51%                          |  51%                          |  |
| <b>PROTEÍNA</b>  | 26%  | 29%  | 31%   | 26%  | 29%  |  |
| <b>CEREALES</b>  | 23%  | 27%  | 20%   | 23%  | 20%  |  |
|                  | DÍA 17   | DÍA 18   | DÍA 19  | DÍA 20   | DÍA 21   |  |
| <b>DESAYUNO</b>  | Leche (s. l) con cereales<br> | Leche (s. l) con cereales<br> | Leche (s. l) con cereales<br> | Leche (s. l) con cereales<br> | Leche (s. l) con cereales<br> |  |

|                  |                                  |  |  |                                 |  |
|------------------|----------------------------------|--|--|---------------------------------|--|
| <b>COMIDA</b>    | Purrusalda con pavo              | Puré de verduras con alubias rojas y arroz | Crema de calabacín con pescado             | Puré de alubia verde con huevo  | Puré de verduras con carne de cerdo      |
|                  | Tomate picadito                  | Patata cocida                              |  | Champiñones picaditos           | Patata al vapor                          |
|                  | Fruta                            | Fruta                                      | Fruta                                      | Fruta                           | Fruta                                    |
|                  |                                  |  |  |                                 |  |
| <b>MERIENDA</b>  | 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                   |
|                  |                                  |  |  |                                 |  |
| <b>VEGETALES</b> | 43%                              | 42%  | 52%  | 46%                             | 51%                                      |
| <b>PROTEÍNA</b>  | 37%                              | 32%  | 26%  | 29%                             | 24%                                      |
| <b>CEREALES</b>  | 20%                              | 26%  | 22%  | 25%                             | 25%                                      |
|                  | <b>DÍA 24</b>                    | <b>DÍA 25</b>                              | <b>DÍA 26</b>                              | <b>DÍA 27</b>                   | <b>DÍA 28</b>                            |
| <b>DESAYUNO</b>  | Leche (s. l) con cereales        | Leche (s. l) con cereales                  | Leche (s. l) con cereales                  | Leche (s. l) con cereales       | Leche (s. l) con cereales                |
|                  |                                  |  |  |                                 |  |
| <b>COMIDA</b>    | Puré de pisto con carne          | Vichissoise (s.l.) con salmón              | Puré de verdura con mejillones             | Puré de verduras con pescado    | Puré de verdura con huevo                |
|                  | Patata al vapor                  | Tomate picadito                            | Macarrones cocidos                         | Lentejas chafaditas             | Arroz blanco                             |
|                  | Fruta                            | Fruta                                      | Fruta                                      | Fruta                           | Brochetas de fruta con chocolate (s. l)  |
|                  |                                  |  |  |                                 |  |
| <b>MERIENDA</b>  | Macedonia de frutas de temporada | Queso fresco (s. l) con membrillo          | Macedonia de frutas                        | Melón con queso fresco (s. l)   | Yogur (s. l) con fruta                   |
|                  |                                  |  |  |                                 |  |
| <b>VEGETALES</b> | 50%                              | 41%  | 40%  | 48%                             | FELICES FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO |
| <b>PROTEÍNA</b>  | 28%                              | 33%  | 26%  | 33%                             |  |
| <b>CEREALES</b>  | 22%                              | 26%  | 34%  | 19%                             |  |

|      |            |      |          |        |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
|------|------------|------|----------|--------|---------|----------|------------|---------|--------|---------|-------|----------|-----------|
| Soja | Altramucos | 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

