








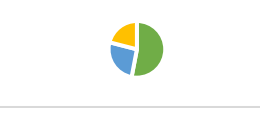




























MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 1

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	<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	Puré de verdura con carne		
	Tomate picadito	Arroz blanco	Patata al vapor	Patata cocida		
	Fruta 	Fruta	Fruta 	Fruta		
<b>MERIENDA</b>	Fruta y leche 	Fruta 	Batido de leche 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 con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 		Leche con cereales 
<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	Patata al vapor	Patata al vapor	Garbanzos chafaditos	
	Fruta	Fruta 	Fruta 	Compota de manzana	Fruta 	
<b>MERIENDA</b>	Fruta y leche 	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Plátano con queso fresco 	Yogur 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 con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	

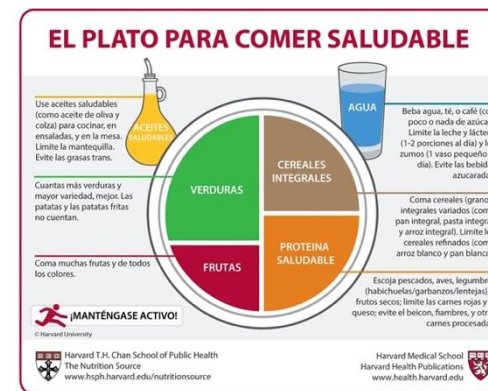
<b>COMIDA</b>	Purrusalda con pavo	Puré de verduras con alubias rojas y arroz	Crema de calabacín con pescado	Puré de alubia verde con huevo	Puré de verduras con carne de cerdo
	Tomate picadito	Patata cocida		Champiñones picaditos	Patata al vapor
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Plátano con queso fresco	Yogur 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 con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
<b>COMIDA</b>	Puré de pisto con carne	Vichissoise 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
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas de temporada	Queso fresco con membrillo	Macedonia de frutas	Melón con queso fresco	Yogur 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



#### Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
San Jacobo de berenjena con pavo y queso	Cortar la berenjena en láminas. Montar como si fuera un San Jacobo con el pavo cocido (bajo en sal) y el queso. Empanar y freír	Carne, pescado o legumbre
Revuelto de espárragos y calabacín	Aclarar los espárragos del bote de conserva y partir en trozos pequeños. Saltear el calabacín en la sartén con aceite. Añadir los espárragos y el huevo batido y cocinar.	Carne o pescado
Hamburguesa de merluza con espinaca, cebolla, zanahoria y huevo	Trocear muy menudo la cebolla y las espinacas. Rallar la zanahoria y picar el pescado limpio en una picadora. Mezclar el pescado con las verduras y el huevo batido. Dar forma a las hamburguesas, enharinar y cocinar al horno o a la plancha	Arroz, legumbre o pasta
Bolitas de champiñones, calabaza y patata cocida	Picar los champiñones y la cebolla y saltear en la sartén con aceite. Añadir la calabaza y la patata cocinada. Una vez triturado mezclar bien. Hacer bolitas. enharinar y cocinar en el horno.	Carne o pescado

Huevos rellenos de aguacate y tomate	Cortar los huevos cocidos a la mitad. Sacar la yema y triturar junto con el aguacate y el tomate. Rellenar el huevo con la mezcla Colocar yema espolvoreada por encima	Carne, legumbre o pescado
--------------------------------------	---	---------------------------