
















MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 1- SIN LACTOSA

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3				
DESAYUNO					Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales			
COMIDA					Puré de verdura con lentejas		Puré de verdura con merluza			
					Arroz blanco		Zanahoria cocida			
					Yogur (s.l.)		Fruta			
MERIENDA			FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Plátano y pan		Fruta de temporada y leche (s.l.)			
VEGETALES										
PROTEÍNA					26%		26%			
CEREALES					23%		26%			
	DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10	
DESAYUNO	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	
COMIDA	Crema de calabacín (s.l.) con carne de cerdo		Puré de verduras con pollo		Puré de brócoli y salmón		Puré de verduras con pescado		Puré de verdura y huevo	
	Patata cocida		Arroz blanco				Garbanzos chafaditos		Tomate picadito	
	Fruta		Fruta		Fruta y pan		Fruta		Fruta	
MERIENDA	Batido de leche (s. l) con pera y canela		Queso fresco (s l) con fruta		Batido de leche (s. l) con plátano y cacao		Palitos de zanahoria y queso fresco (s l.)		Macedonia de frutas	
VEGETALES										
PROTEÍNA	26%		23%		25%		32%		35%	
CEREALES	25%		30%		22%		21%		20%	
	DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17	
DESAYUNO	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	
COMIDA	Puré de verdura con pollo		Crema de zanahoria con carne de ternera		Puré de verduras con pescado		Crema de puerros con lomo		Puré de verduras con lentejas	

	Tomate picadito	Patata cocida	Alubias rojas chafaditas	Zanahoria cocida	Arroz cocido
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (s. l)
	🌾		🐟		
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco (s.l.) con palitos de zanahoria	Papilla de frutas	Batido de leche (s. l) con plátano y cacao	Tostada con queso fresco (s. l) y fruta
					🌾
VEGETALES	 43%	 51%	 46%	 49%	 47%
PROTEÍNA	37%	26%	30%	27%	32%
CEREALES	20%	23%	24%	24%	21%
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	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
	🌾	🌾	🌾	🌾	🌾
COMIDA	Crema de brócoli con pollo	Puré de verduras con pescado	Puré de pisto con cerdo	Crema de calabacín con pescado	Puré de verduras con salmón
	Tomate picadito	Bastoncitos de calabacín cocido	Patata cocida	Patata cocida	Macarrones cocidos
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		🐟		🐟	🌾 🐟
MERIENDA	Yogur (s. l) con fruta	Yogur (s. l) y fruta	Palitos de zanahoria y queso fresco (s. l.)	Batido de plátano, leche (s. l) y cacao	Fruta y yogur (s. l)
			🌾		
VEGETALES	 51%	 46%	 49%	 50%	 47%
PROTEÍNA	26%	30%	26%	28%	23%
CEREALES	23%	24%	25%	22%	30%
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
DESAYUNO	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
	🌾	🌾	🌾	🌾	🌾
COMIDA	Puré de verduras con huevo	Puré de verduras con carne	Crema de brócoli con merluza	Puré de verdura con tortilla	Puré de verduras con pescado
	Tomate picadito	Patata cocida	Patata cocida	Bastones de calabacín cocido	Arroz blanco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
	🍳		🐟	🍳	🐟
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco (s. l) con plátano	Batido de leche (s. l) con fruta y cacao	Tostada con queso fresco (s. l) y fruta	Palitos de zanahoria y humus
				🌾	🌾
VEGETALES	 41%	 45%	 51%	 53%	 39%
PROTEÍNA	32%	33%	26%	28%	29%

CEREALES	27%	22%	23%	19%	32%
----------	-----	-----	-----	-----	-----

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

