































































































MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 1- SIN PESCADO

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		
DESAYUNO			FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Leche con cereales		Leche con cereales	
COMIDA					 Puré de verdura con lentejas		 Puré de verdura con huevo	
					Arroz blanco		Zanahoria cocida	
					Yogur		Fruta	
MERIENDA					 Plátano y pan		Fruta de temporada y leche	
VEGETALES					 51%		 48%	
PROTEÍNA					26%		26%	
CEREALES			23%		26%			
		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10		
DESAYUNO	Leche con cereales		Leche con cereales		Leche con cereales		Leche con cereales	
COMIDA	 Crema de calabacín con carne de cerdo		 Puré de verduras con pollo		 Puré de brócoli y pavo		 Puré de verduras con arroz	
	Patata cocida		Arroz blanco				Garbanzos chafaditos	
	Fruta		Fruta		Fruta y pan		Fruta	
								
MERIENDA	Batido de leche con pera y canela		Queso fresco con fruta		Batido de leche con plátano y cacao		Palitos de zanahoria y queso fresco	
VEGETALES	 49%		 47%		 53%		 47%	
	26%		23%		25%		32%	
	25%		30%		22%		21%	
		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17		
DESAYUNO	Leche con cereales		Leche con cereales		Leche con cereales		Leche con cereales	
COMIDA	 Puré de verdura con pollo		 Crema de zanahoria con carne de ternera		 Puré de verduras con arroz		 Crema de puerros con lomo	
	Tomate picadito		Patata cocida		Alubias rojas chafaditas		Zanahoria cocida	
							Arroz cocido	

	Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta 	Yogur 
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria 	Papilla de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Tostada con queso fresco y fruta 
<b>VEGETALES</b>	 43%	 51%	 46%	 49%	 47%
<b>PROTEÍNA</b>	 37%	 26%	 30%	 27%	 32%
<b>CEREALES</b>	 20%	 23%	 24%	 24%	 21%
	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
<b>COMIDA</b>	Crema de brócoli con pollo	Puré de verduras con huevo	Puré de pisto con cerdo	Crema de calabacín con pavo	Puré de verduras con huevo
	Tomate picadito	Bastoncitos de calabacín cocido	Patata cocida	Patata cocida	Macarrones cocidos
	Fruta	Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta 
<b>MERIENDA</b>	Yogur con fruta 	Yogur y fruta 	Palitos de zanahoria y queso fresco 	Batido de plátano, leche y cacao 	Fruta y yogur 
<b>VEGETALES</b>	 51%	 46%	 49%	 50%	 47%
<b>PROTEÍNA</b>	 26%	 30%	 26%	 28%	 23%
<b>CEREALES</b>	 23%	 24%	 25%	 22%	 30%
	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
<b>COMIDA</b>	Puré de verduras con huevo	Puré de verduras con carne	Crema de brócoli con lomo de cerdo	Puré de verdura con tortilla	Puré de verduras con pollo
	Tomate picadito	Patata cocida	Patata cocida	Bastones de calabacín cocido	Arroz blanco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta 	Yogur 
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Queso fresco con plátano 	Batido de leche con fruta y cacao 	Tostada con queso fresco y fruta 	Palitos de zanahoria y humus 
<b>VEGETALES</b>	 41%	 45%	 51%	 53%	 39%
<b>PROTEÍNA</b>	 32%	 33%	 26%	 28%	 29%
<b>CEREALES</b>	 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

