

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 1

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3	
<b>DESAYUNO</b>		FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Leche con cereales		Leche con cereales	
<b>COMIDA</b>				Puré de verdura con lentejas		Puré de verdura con merluza	
				Arroz blanco		Zanahoria cocida	
<b>MERIENDA</b>				Yogur		Fruta	
		Plátano y pan		Fruta de temporada y leche			
<b>VEGETALES</b>				51%			
<b>PROTEÍNA</b>				26%		26%	
<b>CEREALES</b>				23%		26%	
	<b>DÍA 6</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>		
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales		
<b>COMIDA</b>	Crema de calabacín 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		
<b>MERIENDA</b>	Batido de leche con pera y canela	Queso fresco con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Palitos de zanahoria y queso fresco	Macedonia de frutas		
<b>VEGETALES</b>							
<b>PROTEÍNA</b>	26%	23%	25%	32%	35%		
<b>CEREALES</b>	25%	30%	22%	21%	20%		
	<b>DÍA 13</b>	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>		
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales		
<b>COMIDA</b>	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
<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 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
<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 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
<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	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



#### Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Sándwich de atún, huevo cocido y aguacate	Mezclar atún sin sal con el huevo cocido y el aguacate, con un tenedor; Tostar el pan con mantequilla en la sartén y rellenarlo con la mezcla añadiendo una rodaja de tomate.	Carne o pescado
Pescado al horno, con guarnición de verduras asadas.		Pasta, arroz o legumbre
Ensalada de lentejas.	Mezclar las lentejas cocidas con tomate en dados, pepino, manzana en bastoncitos, zanahoria rallada y aguacate; Aliñar con aceite de oliva.	Carne o pescado
Tortilla de calabacín y patata		Carne o pescado
Verduras en tempura y huevo	Cortar bastones de las verduras que desees (berenjena, calabacín, pimientos...) Sumergir las verduras en una mezcla de agua con harina de tempura; Freír en aceite y servirlo con el huevo.	Parta, legumbre o arroz