






























































MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 2 SIN HUEVO

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3				
DESAYUNO		FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Leche, tostada con compota de manzana		Yogur con fruta Pan con aceite				
COMIDA				Lentejas con verdura y arroz		Alubias verdes con patata y zanahoria				
				Empanadillas de verdura al horno		Merluza en salsa verde				
MERIENDA				Yogur		Fruta y pan				
VEGETALES										
PROTEÍNA				51%		48%				
CEREALES	26%		26%							
	23%		26%							
	DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10	
DESAYUNO	Yogur con compota de manzana y copos de maíz		Leche, fruta, pan con aceite de oliva		Leche con cereales y fruta		Yogur con plátano y avena		Leche, fruta, pan con aceite de oliva	
COMIDA	Crema de calabacín		Arroz con pollo y verduras		Brócoli al ajoarriero		Garbanzos con espinacas y bacalao		Guisantes con jamón	
	Patata con lacón a la gallega		Ensalada con maíz		Salmón a la naranja		Ensalada		Ensalada de tomate, zanahoria y atún	
	Fruta y pan		Yogur		Fruta y pan		Yogur		Yogur y pan	
MERIENDA	Batido de leche con pera y canela		Queso fresco con fiambre		Batido de leche con plátano y cacao		Palitos de zanahoria y queso fresco		Macedonia de frutas	
VEGETALES										
PROTEÍNA	49%		47%		53%		47%		45%	
CEREALES	26%		23%		25%		32%		35%	
	25%		30%		22%		21%		20%	
	DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17	

DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Yogur con avena y fruta 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta y tostada con aceite 
	COMIDA	Fiedua de verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta y yogur 	Crema de zanahoria Albóndigas con verduras (s.h.) Fruta y pan 	Alubias rojas con calabaza Pescado blanco a la plancha Fruta 	Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria 	Bocadillito de fiambre 	Batido de leche con plátano y cacao 	Tostada con queso fresco 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	Yogur con fruta y cereales de maíz 	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 	Leche con cereales Fruta 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta y tostada con aceite 
COMIDA	Arbolitos de brócoli Pechuga de pollo empanada y guarnición de tomate Fruta y pan 	Ensalada de garbanzos Librillos de calabacín Fruta 	Pisto de verduras Chuleta de cerdo con pimientos Fruta y pan 	Crema de calabacín Merluza a la gallega Fruta y pan 	Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Yogur y fruta 	Palitos de zanahoria y fiambre	Batido de plátano, leche y cacao 	Fruta y yogur 
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, fruta, tostada con compota de manzana 	Leche, tostada con aceite y fruta 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta y tostada con aceite 	Leche con avena Fruta 
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de brócoli y queso	Corazones de alcachofa con jamón	Arroz negro con jibias

	Ensalada de tomate y queso fresco	Berenjena con queso	Merluza en salsa verde	Empanadillas de atún (s.h.)	Ensalada verde con manzana
	Fruta	Fruta	Fruta y pan	Fruta	Yogur
MERIENDA	Macedonia de frutas	Tostada de queso fresco con plátano	Batido de leche con fruta y cacao	Tostada con queso fresco y fruta	Palitos de zanahoria y humus
VEGETALES					
PROTEÍNA					
CEREALES					

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

