

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 1: 1-2 AÑOS

		DÍA 1			DÍA 2	
DESAYUNO				Leche con cereales	Leche con cereales	
COMIDA				Puré de verdura con huevo	Puré de verduras con ternera	
				Arroz blanco	Patata cocida	
				Fruta	Fruta	
MERIENDA				Papilla de frutas	Fruta y vaso de leche	
VEGETALES						39%
PROTEÍNA						21%
CEREALES						40%
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	
COMIDA	Crema de zanahoria con ternera	Puré de verduras con huevo	Crema de coliflor y salmón	Puré de verduras con pollo	Puré de verdura con merluza	
	Tomatito en dados	Alubias rojas chafadas	Pan	Macarrones cocidos	Patata cocida	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
MERIENDA	Fruta y vaso de leche	Palitos de zanahoria cocida y plátano chafado	Batido de leche con plátano y cacao	Papilla de fruta	Yogur con fruta	
VEGETALES						
PROTEÍNA						
CEREALES						
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16 ¡Feliz día del Curpillós!	
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales		
COMIDA	Crema de calabacín con pollo	Puré de alubias y verdura	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con ternera		
	Patata asada	Arroz blanco		Patata cocida		

	Fruta	Fruta con queso fresco	Fruta y pan	Fruta	
MERIENDA	Fruta y leche	Papilla de fruta	Queso fresco con fruta	Plátano con queso fresco	
VEGETALES	51%	34%	49%	51%	
PROTEÍNA	26%	29%	31%	26%	
CEREALES	23%	27%	20%	23%	
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Puré de verdura y tortilla	Puré de verduras con arroz	Vichissoise de puerro con pescado	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con lentejas
		Alubias rojas chafadas	Patata al horno	Macarrones cocidos	Patata al vapor
	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Yogur y fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Papilla de fruta	Yogur y fruta
VEGETALES	43%	42%	52%	46%	51%
PROTEÍNA	37%	32%	26%	29%	24%
CEREALES	20%	26%	22%	25%	25%
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28 MENÚ FESTIVO	DÍA 29	DÍA 30
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!	Leche con cereales
COMIDA	Puré de verdura con pavo	Puré de alubias verdes con merluza	Puré de verdura con ternera		Puré de verduras con salmón
	Garbanzos chafados	Pan			Arroz blanco cocido
	Fruta	Fruta	Fruta y pan		Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Leche y fruta		Yogur y fruta
VEGETALES	50%	41%	40%	51%	
PROTEÍNA	28%	33%	26%	26%	
CEREALES	22%	26%	34%	23%	

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...
Hamburguesita de salmón con coliflor	Picar en una picadora, salmón, coliflor, mezclar con miga de pan y huevo. Darle forma y cocinar al horno o a la plancha. Servir con puré de patata	Legumbre, pasta o arroz
Pisto de verdura con tortilla francesa		Carne, pescado o legumbre
Crema de espárragos y guisantes	Rehogar puerro, cebolla, trigueros, calabacín y guisantes. Cocinar y triturar la crema. Para servir poner como picatostes, trozos de jamón cocido y las yemas de los espárragos cocidas.	Carne o pescado
Crema de calabacín con queso bajo en sal y tortilla		Arroz, legumbre o pasta
Platusa al horno con brócoli		Carne, legumbre o pescado