

































































MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 1: 1-2 AÑOS (SIN HUEVO)

		DÍA 1			DÍA 2					
DESAYUNO							Leche con cereales	Leche con cereales		
COMIDA							Puré de verdura con pavo	Puré de verduras con ternera		
							Arroz blanco	Patata cocida		
							Fruta	Fruta		
MERIENDA							Papilla de frutas	Fruta y vaso de leche		
VEGETALES							45%	39%		
PROTEÍNA							33%	21%		
CEREALES							22%	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 arroz		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	53%		51%		52%		42%		51%	
	26%		29%		25%		24%		29%	
CEREALES	21%		20%		23%		34%		20%	
	DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16 ¡Feliz día del Curpilllos!	
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	
					
<b>MERIENDA</b>	Fruta y leche	Papilla de fruta	Queso fresco con fruta	Plátano con queso fresco	
					
<b>VEGETALES</b>	 51%	 34%	 49%	 51%	
<b>PROTEÍNA</b>	 26%	 29%	 31%	 26%	
<b>CEREALES</b>	 23%	 27%	 20%	 23%	
	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</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 y pollo	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
					
<b>MERIENDA</b>	Papilla de frutas	Yogur y fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Papilla de fruta	Yogur y fruta
					
<b>VEGETALES</b>	 43%	 42%	 52%	 46%	 51%
<b>PROTEÍNA</b>	 37%	 32%	 26%	 29%	 24%
<b>CEREALES</b>	 20%	 26%	 22%	 25%	 25%
	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28 MENÚ FESTIVO</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	<b>¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!</b>	Leche con cereales
					
<b>COMIDA</b>	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
					
<b>MERIENDA</b>	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Leche y fruta		Yogur y fruta
					
<b>VEGETALES</b>	 50%	 41%	 40%	 51%	
<b>PROTEÍNA</b>	 28%	 33%	 26%	 26%	
<b>CEREALES</b>	 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

