

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO

GRUPO 1 (SIN PESCADO)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	
<b>DESAYUNO</b>		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	
<b>COMIDA</b>		Puré de brócoli con pollo Patata al vapor Fruta	Puré de verdura con lentejas Bastones de berenjena cocida Fruta	Puré de alubias verdes zanahoria y huevo Patata cocida Fruta 	Puré de verduras con garbanzos Macarrones cocidos Yogur 	
<b>MERIENDA</b>		Compota de manzana y queso fresco 	Queso fresco con fruta 	Triturado de frutas	Fruta de temporada	
<b>VEGETALES</b>						
<b>PROTEÍNA</b>		28%	26%	26%	26%	
<b>CEREALES</b>		22%	22%	23%	26%	
		DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
<b>DESAYUNO</b>		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
<b>COMIDA</b>		Puré de calabacín con ternera Palitos de zanahoria cocida Fruta	Puré de verdura con lentejas Arroz blanco cocido Yogur 	Pisto de verduras (triturado) con alubias rojas Patata cocida Fruta	Puré de verdura con pollo Garbanzos chafados Fruta	Puré de verdura con huevo Patata cocida Fruta 
<b>MERIENDA</b>		Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Triturado de frutas	Macedonia de frutas
<b>VEGETALES</b>						
<b>PROTEÍNA</b>	26%	23%	25%	32%	35%	
<b>CEREALES</b>	25%	30%	22%	21%	20%	
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	
<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 ternera	Puré de verdura con huevo	Puré de puerros y zanahoria con lomo	Puré de verduras con pollo	Puré de lentejas con verdura	

	Patata cocida	Alubias blancas chafadas	Palitos de zanahoria cocida	Macarrones cocidos	Arroz cocido
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
					
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Queso fresco con fruta	Triturado de frutas	Yogur con fruta	Queso fresco con fruta
					
<b>VEGETALES</b>	 43%	 51%	 46%	 49%	 43%
<b>PROTEÍNA</b>	 37%	 26%	 30%	 27%	 37%
<b>CEREALES</b>	 20%	 23%	 24%	 24%	 20%
	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
					
<b>COMIDA</b>	Puré de brócoli con pavo	Puré de verdura con huevo	Pisto de verduras (triturado) con pollo	Crema de calabacín con lentejas y arroz	Puré de verduras con huevo
	Patata cocida	Garbanzos chafados	Patata asada		Arroz cocido
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta y pan	Fruta
					
<b>MERIENDA</b>	Yogur con fruta	Triturado de frutas	Plátano chafado y pan	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 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>		
<b>DESAYUNO</b>	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales		
					
<b>COMIDA</b>	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con lomo de cerdo	Puré de verdura con huevo		
		Patata al vapor	Queso fresco		
	Fruta y pan	Fruta	Fruta		
					
<b>MERIENDA</b>	Triturado de frutas	Plátano chafado y pan	Batido de plátano, leche y cacao		
					
<b>VEGETALES</b>	 50%	 47%	 51%		
<b>PROTEÍNA</b>	 26%	 31%	 26%		

CEREALES	24%	22%	23%
----------	-----	-----	-----

\*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...
Puré de patata y boniato con tortilla de francesa	Cocer patata y boniato, triturarlo con un poco de pimentón y servirlo junto a la tortilla francesa	Carne o pescado
Calabacín y zanahoria con huevo cocido		Carne o pescado
Hamburguesitas de verdura con pechuga de pollo picada	Picar pimiento, cebolla y calabacín, mezclarlo con carne de pollo. Mezclarlo en la picadora y formar hamburguesitas, empanarlas y cocinarlo.	Arroz, legumbre o pasta
Guisantes con champiñón y espirales de macarrón	Saltear los guisantes con cebollita y champiñón. Mezclarlo con macarrones integrales cocidos	Carne o pescado
Bastones de aguacate con almendra y semillas de sésamo Puré de verdura	Envolver bastones de aguacate en almendra molida y semillas de sésamo, dorar un poco en la sartén o al horno	Carne, legumbre o pescado



#### ALÉRGENOS



