

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS

	LUNES DÍA 4	MARTES DÍA 5	MIÉRCOLES DÍA 6	JUEVES DÍA 7	VIERNES DÍA 8
DESAYUO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales
COMIDA	Puré de calabaza con pavo Fruta 	Puré de verduras con alubias rojas Guarnición de arroz blanco Yogur 	Puré de verduras con pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias verdes con pescado blanco Tomate asado Fruta 	Puré de verduras con bacalao Garbanzos chafaditos Fruta
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao 	Papilla de frutas 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Fruta y vaso de leche
Prop. cena	Tortilla de calabacín	Salmón al vapor con zumo de naranja, puré de patata y guarnición de brócoli	Crema de calabacín Huevo a la plancha	Tostada de pate casero de sardinillas (b.sal) con queso fresco y berenjena	Huevo cocido, tomate y aguacate
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales
COMIDA	Puré de verdura con tortilla Yogur y fruta 	Puré de verdura con salmón Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras con lentejas Palitos de zanahoria cocida con queso fresco Fruta 	Puré de verduras con pescado Calabaza asada Fruta 	Puré de calabacín con carne de cerdo Champiñones picaditos Fruta
MERIENDA	Macedonia de fruta 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta 	Papilla de frutas
Prop. cena	Bacalao a la plancha con calabacín a la plancha	Tortilla de espárragos	Salmón al horno con puré de patata con verduras asadas	Mejillones al vapor Tomate aliñado con zanahoria rallada	Crema de verduras Tortilla francesa
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales
COMIDA	Puré de pisto con lomo de cerdo Fruta 	Puré de verduras con tortilla Alubias blancas chafaditas Fruta 	Puré de verduras con langostinos Zanahorias asadas Queso fresco 	Puré de coliflor con merluza Fruta 	Puré de verdura con carne Patata al vapor Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche
Prop. cena	Guisantes con jamón y champiñón	Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha	Gaspacho Tortilla de champiñón	Espárragos trigueros con jamón cocido y gratinados con bechamel	Sopa de verdura Tortilla de coliflor rallada
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales

COMIDA	Puré de verdura con huevo Arroz blanco Yogur			Puré de brócoli con filete de merluza Tomate picadito Fruta			Pure de verduras con pescado Alubias rojas chafaditas			Crema de calabacín y manzana con carne Fruta			Puré de coliflor con pollo Patata al vapor Fruta		
	Plátano con queso fresco			Fruta y leche			Fruta y queso fresco			Yogur con fruta			Macedonia de frutas		
PROP. cena	Bacalao con tomate			Tortilla de calabacín y patata			Brócoli y salmón a la plancha			Tostada de paté casero de sardinillas con queso crema Tomate fresco			Huevo cocido con patata cocida a la gallega Ensalada		
	Soja	Altramuc	Api	Sulfito	Glute	Lactos	Molusco	Crustáce	Pescad	Sésam	Mostaz	Huev	F. secos	Cacahu	

Los menús han sido realizados por la nutricionista Andrea Izquierdo (nº Col CyL0033), con el objetivo de dar la mejor alimentación a los pequeños durante el horario escolar, así como contribuir a un educación nutricional solida continuando la labor de la escuela de educar, ayudando a que los niños prueben alimentos variados, en distintas preparaciones y texturas, favoreciendo así la mejor salud presente y futura, así como un buen comportamiento alimentario hasta su vida adulta

*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



Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- 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