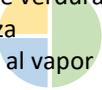
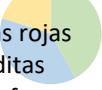
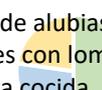
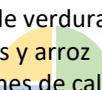
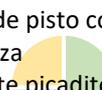
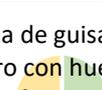
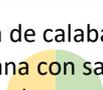
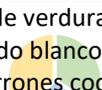


# MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

## OCTUBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS- SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍA 4</b>
DESAYUNO		Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 
COMIDA		Puré de coliflor con carne  Tomate picadito Fruta	Puré de verdura con salmón  Macarrones cocidos (s.g.) Fruta 	Crema de calabacín con bacalao  Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras con lentejas y arroz  Patata cocida Yogur 
MERIENDA		Fruta y leche 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Queso fresco con fruta 
	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>
DESAYUNO	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 
COMIDA	Puré de verdura con pollo  Arroz cocido Yogur 	Puré de verduras con merluza  Patata al vapor Fruta 	Puré de menestra con huevo  Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con arroz  Alubias rojas chafaditas Queso fresco con fruta 	Puré de verdura con pollo  Tomate picadito Yogur 
MERIENDA	Mandarinas 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Papilla de frutas 	Macedonia de fruta 
	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DÍA 18</b>
DESAYUNO	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 
COMIDA	Puré de alubias verdes con lomo  Patata cocida Fruta	Puré de verdura con lentejas  Tortilla Fruta 	Puré de verdura con pescado  Arroz blanco cocido Fruta 	Puré de verduras con alubias y arroz  Bastones de calabacín al vapor Fruta	Puré de pisto con merluza  Tomate picadito Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Papilla de frutas 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche 
	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>
DESAYUNO	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 	Leche con cereales (sg.) y fruta 
COMIDA	Crema de guisantes y puerro con huevo  Queso fresco con fruta 	Crema de coliflor con carne  Patata al vapor Fruta	Crema de calabacín y manzana con salmón  Patata al vapor Fruta 	Puré de verdura con pescado blanco  Macarrones cocidos (s.g.) Yogur 	Puré de calabaza con pollo  Garbanzos chafaditos Fruta

MERIENDA	Papilla de frutas	Fruta y leche	Fruta y queso fresco	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>	
DESAYUNO	Leche con cereales (sg.) y fruta	Leche con cereales (sg.) y fruta	Leche con cereales (sg.) y fruta	FESTIVO	
COMIDA	Puré de verdura con tortilla Arroz cocido Fruta	Puré de verdura con carne de cerdo Patata cocida Fruta	Crema de calabaza con bacalao Fruta		
MERIENDA	Yogur con fruta	Fruta y queso fresco	Papilla de frutas		

Soja	Altramucos	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete
------	------------	------	----------	--------	---------	----------	------------	---------	--------	---------	-------	----------	-----------

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 una 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