

























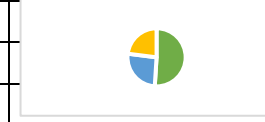



























MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 1: 1-2 AÑOS (SIN LACTOSA)

		DÍA 1			DÍA 2					
DESAYUNO							Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) 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 (s.l.)		
VEGETALES							 45%	 39%		
PROTEÍNA							33%	21%		
CEREALES							22%	40%		
	DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9	
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) 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 (s.l.)		Palitos de zanahoria cocida y plátano chafado		Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao		Papilla de fruta		Yogur (s.l.) con fruta	
VEGETALES	 53%		 51%		 52%		 42%		 51%	
PROTEÍNA	26%		29%		25%		24%		29%	
CEREALES	21%		20%		23%		34%		20%	
	DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16 ¡Feliz día del Curpillós!	
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) 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 (s.l.)		Fruta y pan		Fruta			

					
MERIENDA	Fruta y leche (s.l.)	Papilla de fruta	Queso fresco (s.l.) con fruta	Plátano con queso fresco (s.l.)	
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 (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 
COMIDA	Puré de verdura y tortilla	Puré de verduras con arroz	Vichissoise de puerro con pescado (sin leche)	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con lentejas
		Alubias rojas chafadas	Patata al horno	Macarrones cocidos	Patata al vapor
	Yogur (s.l.) 	Fruta	Fruta 	Fruta 	Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Yogur (s.l.) y fruta	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao 	Papilla de fruta	Yogur (sl.) 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 (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!	Leche (s.l.) 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 (s.l.) y fruta		Yogur (s.l.) 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

