

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 1: 1-2 AÑOS (SIN GLUTEN)

		DÍA 1			DÍA 2			
DESAYUNO							Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
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 
VEGETALES							 45%	 39%
PROTEÍNA							33%	21%
CEREALES							22%	40%
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9			
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 			
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 (s.g.) 	Macarrones cocidos (s.g.) 	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	 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 con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 				
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 (s.g.) 	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 (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)
<b>COMIDA</b>	Puré de verdura y tortilla	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 (s.g.)	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 (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	<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 (s.g.)			Arroz blanco cocido
	Fruta	Fruta	Fruta y pan (s.g.)		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

