

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO

GRUPO 1 (SIN GLUTEN)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO		Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)
COMIDA		Puré de brócoli con pollo	Puré de verdura con lentejas	Puré de alubias verdes zanahoria y merluza	Puré de verduras con pescado
		Patata al vapor	Bastones de berenjena cocida	Patata cocida	Macarrones cocidos (s.g.)
		Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
MERIENDA		Compota de manzana y queso fresco	Queso fresco con fruta	Triturado de frutas	Fruta de temporada
VEGETALES					
PROTEÍNA		50%	56%	51%	46%
CEREALES	28%	26%	26%	26%	
	22%	22%	23%	26%	
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
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	Puré de calabacín con ternera	Puré de verdura con pescado	Pisto de verduras (triturado) con pescado	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con huevo
	Palitos de zanahoria cocida	Arroz blanco cocido	Patata cocida	Garbanzos chafados	Patata cocida
	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Queso fresco con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Triturado de frutas	Macedonia de frutas
VEGETALES					
PROTEÍNA	49%	47%	53%	47%	45%
CEREALES	26%	23%	25%	32%	35%
	25%	30%	22%	21%	20%
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
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	Puré de verduras con ternera	Puré de verdura con pescado	Puré de puerros y zanahoria con lomo	Puré de verduras con pescado	Puré de lentejas con verdura
	Patata cocida	Alubias blancas chafadas	Palitos de zanahoria cocida	Macarrones cocidos (s.g.)	Arroz cocido

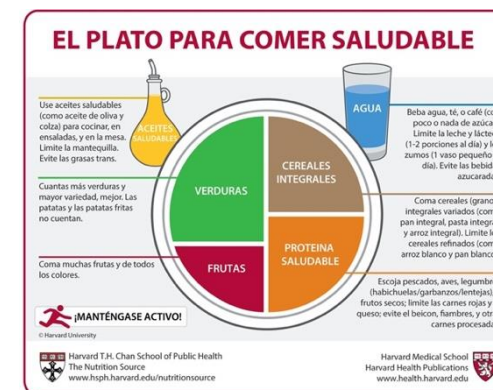
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con fruta	Triturado de frutas	Yogur con fruta	Queso fresco con fruta
VEGETALES	43%	51%	46%	49%	43%
PROTEÍNA	37%	26%	30%	27%	37%
CEREALES	20%	23%	24%	24%	20%
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)
COMIDA	Puré de brócoli con pavo	Puré de verdura con pescado	Pisto de verduras (triturado) con pollo	Crema de calabacín con pescado	Puré de verduras con huevo y gambas
	Patata cocida	Garbanzos chafados	Patata asada		Arroz cocido
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Triturado de frutas	Plátano chafado y pan (s.g.)	Batido de plátano, leche y cacao	Fruta y yogur
VEGETALES	51%	46%	49%	50%	47%
PROTEÍNA	26%	30%	26%	28%	23%
CEREALES	23%	24%	25%	22%	30%
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)	Leche con cereales (s.g)		
COMIDA	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con salmón	Puré de verdura con huevo		
		Patata al vapor	Queso fresco		
	Fruta y pan (s.g)	Fruta	Fruta		
MERIENDA	Triturado de frutas	Plátano chafado y pan (s.g.)	Batido de plátano, leche y cacao		
VEGETALES	50%	47%	51%		
PROTEÍNA	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

