

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 1: 1-2 AÑOS (SIN PESCADO)

		DÍA 1			DÍA 2			
DESAYUNO							Leche con cereales	Leche 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
VEGETALES							45%	39%
PROTEÍNA							33%	21%
CEREALES							22%	40%
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9			
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales			
COMIDA	Crema de zanahoria con ternera	Puré de verduras con huevo	Crema de coliflor y lomo de cerdo	Puré de verduras con pollo	Puré de verdura con tortilla			
	Tomatito en dados	Alubias rojas chafadas	Pan	Macarrones cocidos	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%	
PROTEÍNA						26%	29%	
CEREALES						21%	20%	
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16 ¡Feliz día del Curpillos!			
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales				
COMIDA	Crema de calabacín con pollo	Puré de alubias y verdura	Puré de verdura con pavo	Puré de verdura con ternera				
	Patata asada	Arroz blanco		Patata cocida				
	Fruta	Fruta con queso fresco	Fruta y pan	Fruta				

MERIENDA	Fruta y leche	Papilla de fruta	Queso fresco con fruta	Plátano con queso fresco	
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 con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Puré de verdura y tortilla	Puré de verduras con arroz	Vichissoise de puerro con pollo	Puré de verdura con lomo de cerdo	Puré de verduras con lentejas
		Alubias rojas chafadas	Patata al horno	Macarrones cocidos	Patata al vapor
	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Yogur y fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Papilla de fruta	Yogur 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 con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!	Leche con cereales
COMIDA	Puré de verdura con pavo	Puré de alubias verdes con tortilla	Puré de verdura con ternera		Puré de verduras con garbanzos
	Garbanzos chafados	Pan			Arroz blanco cocido
	Fruta	Fruta	Fruta y pan		Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Papilla de frutas	Leche y fruta		Yogur 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

