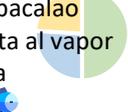
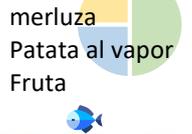
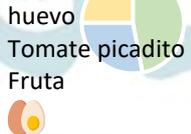
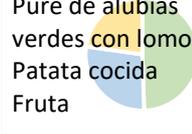
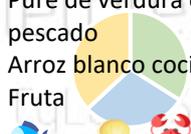
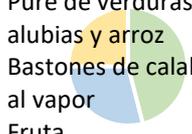
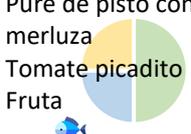


**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES**

**OCTUBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍA 4</b>
DESAYUNO		Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 
COMIDA		Puré de coliflor con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos Fruta 	Crema de calabacín con bacalao Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras con lentejas y arroz Patata cocida Yogur vegetal 
MERIENDA		Fruta y fórmula vegetal 	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal 
	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 
COMIDA	Puré de verdura con pollo Arroz cocido Yogur vegetal 	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 Fruta 	Puré de verdura con pollo Tomate picadito Yogur vegetal 
MERIENDA	Mandarinas	Fruta y fórmula vegetal 	Batido de fórmula vegetal 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	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales 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	Fruta y yogur vegetal 	Papilla de frutas	Batido de fórmula vegetal con plátano y cacao 	Papilla de frutas	Fruta y fórmula vegetal 
	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 	Fórmula vegetal con cereales y fruta 

COMIDA	Crema de guisantes y puerro con huevo Yogur vegetal 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 Yogur vegetal	Puré de calabaza con pollo Garbanzos chafaditos Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Fruta y fórmula vegetal	Batido de fórmula vegetal con plátano y cacao	Fruta y yogur vegetal	Macedonia de frutas
<b>DÍA 28</b> <b>DÍA 29</b> <b>DÍA 30</b> <b>DÍA 31</b>					
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales y fruta	Fórmula vegetal con cereales y fruta	Fórmula vegetal con cereales y fruta	<b>FESTIVO</b>	
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 A	Fruta y yogur vegetal	Fruta y yogur vegetal	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 un educación nutricional sólida 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional  
y Dietoterapia

CyL0033