

# MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

## OCTUBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS – SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍA 4</b>
DESAYUNO		Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche 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 
MERIENDA		Fruta y leche 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Queso fresco con fruta 
	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>
DESAYUNO	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 
COMIDA	Puré de verdura con pollo Arroz cocido Yogur 	Puré de verduras con merluza Patata al vapor Fruta 	Puré de menestra con pavo Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con arroz Alubias rojas chafaditas Queso fresco con fruta 	Puré de verdura con pollo Tomate picadito Yogur 
MERIENDA	Mandarinas 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche 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	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 
COMIDA	Puré de alubias verdes con lomo Patata cocida Fruta 	Puré de verdura con lentejas y arroz Tomate picadito 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	Yogur con fruta 	Papilla de frutas 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche 
	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>
DESAYUNO	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 
COMIDA	Crema de guisantes y puerro Queso fresco 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 	Puré de calabaza con pollo Garbanzos chafaditos Fruta 

MERIENDA A	Papilla de frutas	Fruta y leche 	Fruta y queso fresco 	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas
	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>	
DESAYUNO	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	Leche con cereales y fruta 	FESTIVO	
COMIDA	Puré de verdura con pollo Arroz cocido Fruta 	Puré de verdura con carne de cerdo Patata cocida Fruta 	Crema de calabaza con bacalao Fruta 		
MERIENDA A	Yogur con fruta 	Fruta y queso fresco 	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 solida 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