

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ SEPTIEMBRE GRUPO 1 (ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA)

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
<b>DESAYUNO</b>		Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
<b>COMIDA</b>		Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con alubias rojas
		Garbanzos aplastados	Macarrones cocidos	Patata al vapor	Arroz blanco cocido
		Fruta	Yogur vegetal	Fruta	Fruta
					
<b>MERIENDA</b>		Formula vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de frutas	Fruta y yogur vegetal 	Fruta y fórmula vegetal 
<b>VEGETALES</b>		 45%	 35%	 50%	 34%
<b>PROTEÍNA</b>		 35%	 28%	 25%	 29%
<b>CEREALES</b>		 20%	 37%	 25%	 37%
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
<b>DESAYUNO</b>	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
<b>COMIDA</b>	Puré de alubias verdes con pollo	Purrusalda en puré con bacalao	Puré de verduras con pollo	Puré de verdura con pescado blanco	Puré de verdura con pavo
	Patata al vapor		Arroz blanco		Lentejas cocidas
	Fruta	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	fruta
					
<b>MERIENDA</b>	Plátano y tostada 	Papilla de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Fruta y bebida vegetal 
<b>VEGETALES</b>	 51%	 50%	 34%	 47%	 43%
<b>PROTEÍNA</b>	 32%	 26%	 29%	 28%	 38%
<b>CEREALES</b>	 18%	 24%	 37%	 25%	 19%
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
<b>DESAYUNO</b>	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 

<b>COMIDA</b>	Crema de calabacín con carne de cerdo	Puré de verdura con tortilla	Puré de verdura con pescado	Puré de menestra con ternera	Puré de verduras con pescado
	Tomate picadito	Alubias rojas chafadas	Patatas cocidas	Tomate picadito	Garbanzos chafaditos
	Fruta	Fruta	Yogur vegetal	Fruta	Fruta
<b>MERIENDA</b>	Yogur vegetal con fruta	Fruta y fórmula vegetal	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Yogur vegetal con fruta	Macedonia de frutas
<b>VEGETALES</b>	50%	48%	36%	51%	42%
<b>PROTEÍNA</b>	28%	29%	30%	25%	38%
<b>CEREALES</b>	23%	23%	34%	24%	20%
	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>
<b>DESAYUNO</b>	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales
<b>COMIDA</b>	Crema de calabaza con pollo	Puré de verduras con lentejas	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con pescado	Puré de alubias blancas con calabaza y champiñón
	Calabacín panadero	Arroz blanco	Tomate picadito	Macarrones cocidos	Patata al vapor
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>MERIENDA</b>	Yogur vegetal con fruta	Fruta y fórmula vegetal	Fruta y yogur vegetal	Yogur vegetal con fruta	Macedonia de frutas
<b>VEGETALES</b>	30%	48%	50%	34%	42%
<b>PROTEÍNA</b>	45%	29%	28%	29%	39%
<b>CEREALES</b>	25%	23%	22%	37%	19%

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