

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ SEPTIEMBRE GRUPO 1 (SIN LACTOSA)

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO		Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 
COMIDA		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 (s.l.)  	Fruta 	Fruta
MERIENDA		Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de frutas	Fruta y queso fresco (s.l.)	Fruta y leche (s.l.)
VEGETALES		 45%	 35%	 50%	 34%
PROTEÍNA		 35%	 28%	 25%	 29%
CEREALES		 20%	 37%	 25%	 37%
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 
COMIDA	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
MERIENDA	Plátano y tostada 	Papilla de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Fruta y leche (s.l.)
VEGETALES	 51%	 50%	 34%	 47%	 43%
PROTEÍNA	 32%	 26%	 29%	 28%	 38%
CEREALES	 18%	 24%	 37%	 25%	 19%
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 

COMIDA	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 (s.l.)	Fruta	Fruta
					
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Fruta y leche (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas
VEGETALES	 50%	 48%	 36%	 51%	 42%
PROTEÍNA	 28%	 29%	 30%	 25%	 38%
CEREALES	 23%	 23%	 34%	 24%	 20%
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales
					
COMIDA	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
					
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Fruta y leche (s.l.)	Fruta y queso fresco (s.l.)	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas
VEGETALES	 30%	 48%	 50%	 34%	 42%
PROTEÍNA	 45%	 29%	 28%	 29%	 39%
CEREALES	 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.

