

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ SEPTIEMBRE GRUPO 1 (SIN PESCADO)

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA		Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con tortilla	Puré de verdura con pavo	Puré de verduras con alubias rojas
		Garbanzos aplastados	Macarrones cocidos	Patata al vapor	Arroz blanco cocido
		Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
					
MERIENDA		Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas	Fruta y queso fresco 	Fruta y leche 
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 con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de alubias verdes con pollo	Purrusalda en puré con tortilla	Puré de verduras con pollo	Puré de verdura con ternera	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 con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Fruta y leche 
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 con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 

COMIDA	Crema de calabacín con carne de cerdo		Puré de verdura con tortilla		Puré de verdura con pavo		Puré de menestra con ternera		Puré de verduras con arroz	
	Tomate picadito		Alubias rojas chafadas		Patatas cocidas		Tomate picadito		Garbanzos chafaditos	
	Fruta		Fruta		Yogur		Fruta		Fruta	
										
MERIENDA	Yogur con fruta		Fruta y leche		Batido de leche con plátano y cacao		Yogur 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 con cereales		Leche con cereales		Leche con cereales		Leche con cereales		Leche con cereales	
										
COMIDA	Crema de calabaza con pollo		Puré de verduras con lentejas		Puré de verdura con pavo		Puré de verdura con tortilla		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 con fruta		Fruta y leche		Fruta y queso fresco		Yogur con fruta		Macedonia de frutas	
										
VEGETALES	30%		48%		50%		34%		42%	
PROTEÍNA	45%		29%		28%		29%		39%	
CEREALES	25%		23%		22%		37%		19%	

Soja	Altramuces	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