

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ SEPTIEMBRE GRUPO 1

	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 pescado	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con alubias rojas
		Garbanzos aplastados	Macarrones cocidos	Patata al vapor	Arroz blanco cocido
		Fruta	Yogur 	Fruta 	Fruta
		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 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 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 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	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 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 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	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

Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Puré de brócoli y garbanzos	Cocer los garbanzos, brócoli, puerro y cebolla. Titular y mezclar con queso fresco desmenuzado	Carne o pescado
Pisto de verduras con tortilla francesa		Carne o pescado
Quinoa con calabaza y setas	Dorar cebolla, calabaza, y setas, cocinar la quinoa y si tienes caldo de verdura hacerlo con ello	Carne o pescado
Gallito con arbolitos de coliflor		Carne, legumbre o pescado
Tortilla de calabacín y guarnición de tomate		Carne, legumbre o pescado
Patata con huevo cocido a la gallega y plato verdura	Aliñar la patata y el huevo en rodajas con aceite y pimentón. Servir después de las verduras	Carne, legumbre o pescado