

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 2 SIN GLUTEN (S.G.)

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan (s. g) con aceite de oliva 	Leche, tostada (s. g) con compota de manzana 	Yogur con plátano y avena (s. g) 	¡FELIZ DÍA DEL CURPILLOS!	
COMIDA	Arroz 3 delicias	Lentejas con verduras	Puré de verdura	Morcilla y chorizo		
	Ensalada de tomate y manzana	Tortilla de calabacín	Salmón a la naranja	Ensalada campera		
	Yogur 	Fruta y pan (s. g) 	Fruta y pan (s. g) 	Yogur y fruta 		
MERIENDA	Fruta y vaso de leche 	Tostada (s. g) con humus y fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas de temporada		
VEGETALES	 53%	 51%	 52%	 42%		
PROTEÍNA	 26%	 29%	 25%	 24%		
CEREALES	 21%	 20%	 23%	 34%		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13		DÍA 14
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan (s. g) con aceite de oliva 	Leche, tostada (s. g) con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 		Porridge de avena (s. g) con compota de manzana 
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria	Alubias blancas con verduras y arroz	Brócoli al ajoarriero	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y bacalao	
	Lomo con queso	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco	Atún con tomate	Codillo de cerdo con compota de manzana	Ensalada de tomate y queso fresco	
	Fruta y pan (s. g) 	Fruta 	Fruta y pan (s. g) 	Fruta y pan (s. g) 	Fruta 	
MERIENDA	Fruta y leche 	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 	
VEGETALES	 51%	 34%	 49%	 51%	 51%	
PROTEÍNA	 26%	 29%	 31%	 26%	 29%	
CEREALES	 23%	 27%	 20%	 23%	 20%	
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	

DESAYUNO	Yogur con fruta y cereales de maíz 	Leche, fruta, tostada (s. g) con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Cuajada, tostada (s. g) con compota de manzana 	Leche, fruta y tostada (s. g) con aceite
COMIDA	Purrusalda	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de calabacín con queso	Alubias verdes con zanahoria y patata	Quiche de calabacín (s.g)
	Pechuga de pavo empanada con pimientos	Ensalada de patata y kiwi	Pescado blanco al horno con patata	Revuelto de champiñón	Lacón con patata a la gallega
	Fruta y pan (s. g)	Fruta 	Fruta y pan (s. g) 	Fruta y pan (s. g) 	Fruta y helado
MERIENDA	Macedonia de frutas 	Yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta
VEGETALES	43%	42%	52%	46%	51%
PROTEÍNA	37%	32%	26%	29%	24%
CEREALES	20%	26%	22%	25%	25%
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Leche, fruta y tostada (s. g) con aceite 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Yogur con plátano y avena (s. g) 	Leche, fruta, tostada (s. g) con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Pisto de verduras	Vichissoise	Pasta (s.g) con verduras y mejillones	Lentejas con verdura	Entremeses y morcilla
	Albóndigas con verduras	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y queso fresco	Merluza a la plancha	Ensalada de arroz
	Fruta y pan (s. g)	Fruta y pan (s. g)	Fruta 	Fruta y pan (s. g)	Brochetas de fruta con chocolate
MERIENDA	Macedonia de frutas de temporada 	Queso fresco con membrillo 	Macedonia de frutas 	Melón con jamón 	Yogur con fruta
VEGETALES	50%	41%	40%	48%	FELICES FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO
PROTEÍNA	28%	33%	26%	33%	
CEREALES	22%	26%	34%	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

