

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 1: **SIN HUEVO (S.H)**

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	¡FEIZ DÍA DEL CURPILLOS!	
COMIDA	Puré de verduras con arroz 	Puré de verduras y lentejas	Puré de verdura con salmón 	Puré de verdura con carne		
	Tomate picadito	Arroz blanco	Patata al vapor	Patata cocida		
	Fruta 	Fruta	Fruta 	Fruta		
MERIENDA	Fruta y leche 	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	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 		Leche con cereales
COMIDA	Puré de alubias verdes con lomo 	Puré de verdura con alubias blancas 	Puré de brócoli con pescado 	Crema de calabacín con carne de cerdo 	Puré de verduras con pescado 	
	Tomate picadito	Queso fresco	Patata al vapor	Patata al vapor	Garbanzos chafaditos	
	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Compota de manzana	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	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	

COMIDA	Purrusalda con pavo	Puré de verduras con alubias rojas y arroz	Crema de calabacín con pescado	Puré de alubia verde con lomo	Puré de verduras con carne de cerdo
	Tomate picadito	Patata cocida		Champiñones picaditos	Patata al vapor
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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 con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Puré de pisto con carne	Vichissoise con salmón	Puré de verdura con mejillones	Puré de verduras con pescado	Puré de verdura con carne
	Patata al vapor	Tomate picadito	Macarrones cocidos	Lentejas chafaditas	Arroz blanco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Brochetas de fruta con chocolate
MERIENDA	Macedonia de frutas de temporada	Queso fresco con membrillo	Macedonia de frutas	Melón con queso fresco	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	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

