

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 1- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3	
DESAYUNO		FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Fórmula vegetal con cereales		Fórmula vegetal con cereales	
COMIDA				Puré de verdura con lentejas		Puré de verdura con merluza	
				Arroz blanco		Zanahoria cocida	
MERIENDA				Yogur		Fruta	
		Plátano y pan		Fruta de temporada y leche			
VEGETALES						48%	
PROTEÍNA						26%	
CEREALES						26%	
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10		
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales		
COMIDA	Crema de calabacín (s.l.) con carne de cerdo	Puré de verduras con pollo	Puré de brócoli y salmón	Puré de verduras con pescado	Puré de verdura y huevo		
	Patata cocida	Arroz blanco		Garbanzos chafaditos	Tomate picadito		
	Fruta	Fruta	Fruta y pan	Fruta	Fruta		
MERIENDA	Batido de fórmula vegetal con pera y canela	Yogur vegetal con fruta	Batido de fórmula vegetal con plátano y cacao	Palitos de zanahoria y yogur vegetal	Macedonia de frutas		
VEGETALES							
PROTEÍNA							
CEREALES							
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17		
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales		
COMIDA	Puré de verdura con pollo	Crema de zanahoria con carne de ternera	Puré de verduras con pescado	Crema de puerros con lomo	Puré de verduras con lentejas		
	Tomate picadito	Patata cocida	Alubias rojas chafaditas	Zanahoria cocida	Arroz cocido		

	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur vegetal
MERIENDA	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con palitos de zanahoria	Papilla de frutas	Batido de fórmula vegetal con plátano y cacao	Papilla de frutas
VEGETALES	43%	51%	46%	49%	47%
PROTEÍNA	37%	26%	30%	27%	32%
CEREALES	20%	23%	24%	24%	21%
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales
COMIDA	Crema de brócoli con pollo	Puré de verduras con pescado	Puré de pisto con cerdo	Crema de calabacín con pescado	Puré de verduras con salmón
	Tomate picadito	Bastoncitos de calabacín cocido	Patata cocida	Patata cocida	Macarrones cocidos
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta	Yogur vegetal con fruta	Palitos de zanahoria y yogur vegetal	Batido de fórmula vegetal con plátano y cacao	Yogur vegetal con fruta
VEGETALES	51%	46%	49%	50%	47%
PROTEÍNA	26%	30%	26%	28%	23%
CEREALES	23%	24%	25%	22%	30%
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales
COMIDA	Puré de verduras con huevo	Puré de verduras con carne	Crema de brócoli con merluza	Puré de verdura con tortilla	Puré de verduras con pescado
	Tomate picadito	Patata cocida	Patata cocida	Bastones de calabacín cocido	Arroz blanco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur vegetal
MERIENDA	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con plátano	Batido de fórmula vegetal con plátano y cacao	Papilla de frutas	Palitos de zanahoria y humus
VEGETALES	41%	45%	51%	53%	39%
PROTEÍNA	32%	33%	26%	28%	29%
CEREALES	27%	22%	23%	19%	32%

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

