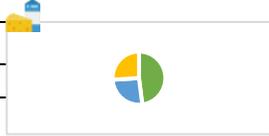
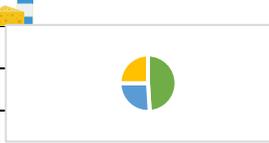
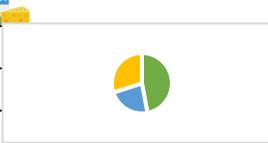


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 1- SIN GLUTEN

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3	
DESAYUNO		FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Leche con cereales (s.g.)		Leche con cereales (s.g.)	
COMIDA				Puré de verdura con lentejas		Puré de verdura con merluza	
MERIENDA				Arroz blanco		Zanahoria cocida	
VEGETALES				Yogur		Fruta	
PROTEÍNA				Plátano y pan (s.g.)		Fruta de temporada y leche	
CEREALES							
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10		
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)		
COMIDA	Crema de calabacín con carne de cerdo	Puré de verduras con pollo	Puré de brócoli y salmón	Puré de verduras con pescado	Puré de verdura y huevo		
MERIENDA	Patata cocida	Arroz blanco		Garbanzos chafaditos	Tomate picadito		
VEGETALES	Fruta	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Fruta		
PROTEÍNA	Batido de leche con pera y canela	Queso fresco con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Palitos de zanahoria y queso fresco	Macedonia de frutas		
CEREALES							
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17		
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)		
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 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria 	Papilla de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Tostada (s.g.) con queso fresco y fruta 
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	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
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 (s.g.)
	Fruta	Fruta 	Fruta	Fruta 	Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Yogur y fruta 	Palitos de zanahoria y queso fresco 	Batido de plátano, leche y cacao 	Fruta y yogur 
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	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
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 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con plátano 	Batido de leche con fruta y cacao 	Tostada (s.g.) con queso fresco y fruta 	Palitos de zanahoria y humus 
VEGETALES	 41%	 45%	 51%	 53%	 39%
PROTEÍNA	 32%	 33%	 26%	 28%	 29%
CEREALES	 27%	 22%	 23%	 19%	 32%

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



Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Sándwich de atún, huevo cocido y aguacate	Mezclar atún sin sal con el huevo cocido y el aguacate, con un tenedor; Tostar el pan con mantequilla en la sartén y rellenarlo con la mezcla añadiendo una rodaja de tomate.	Carne o pescado
Pescado al horno, con guarnición de verduras asadas.		Pasta, arroz o legumbre
Ensalada de lentejas.	Mezclar las lentejas cocidas con tomate en dados, pepino, manzana en bastoncitos, zanahoria rallada y aguacate; Aliñar con aceite de oliva.	Carne o pescado
Tortilla de calabacín y patata		Carne o pescado
Verduras en tempura y huevo	Cortar bastones de las verduras que desees (berenjena, calabacín, pimientos...) Sumergir las verduras en una mezcla de agua con harina de tempura; Freír en aceite y servirlo con el huevo.	Parta, legumbre o arroz