

































































|                 | DÍA 13  | DÍA 14  | DÍA 15   | DÍA 16  | DÍA 17  |
|-----------------|---|---|--|---|---|
| <b>DESAYUNO</b> | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta<br>       | Yogur vegetal con avena y fruta<br>                | Bebida vegetal, tostada con compota de manzana<br> | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta<br>   | Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite<br> |
|                 | Fiedua de verduras y langostinos  | Crema de zanahoria  | Alubias rojas con calabaza   | Puerros con patata y zanahoria  | Lentejas con verdura y arroz  |
| <b>COMIDA</b>   | Ensalada de tomate, pera y zanahoria  | Albóndigas con verduras (s.l.)  | Pescado blanco a la plancha  | Lomo con pimientos  | Ensalada de patata y kiwi   |
|                 | Fruta y yogur vegetal<br>                            | Fruta y pan<br>                                    | Fruta<br>  | Fruta y pan<br>                                  | Yogur vegetal<br>                              |
| <b>MERIENDA</b> | Macedonia de frutas   | Palitos de zanahoria y humus<br>                   | Bocadillito de fiambre<br>                         | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao<br> | Tostada con aceite y fruta<br>                 |
|                 | <b>VEGETALES</b>  |  43%   |  51%  |  46%  |  49%   |
| <b>PROTEÍNA</b> |  37%   |  26%   |  30%   |  27%   |  32%   |
| <b>CEREALES</b> |  20%   |  23%   |  24%   |  24%   |  21%   |
|                 | DÍA 20  | DÍA 21  | DÍA 22   | DÍA 23  | DÍA 24  |
| <b>DESAYUNO</b> | Yogur vegetal con fruta y cereales de maíz<br>       | Bebida vegetal, tostada con compota de manzana<br> | Bebida vegetal con cereales Fruta<br>              | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta<br>   | Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite<br> |
|                 | Arbolitos de brócoli  | Ensalada de garbanzos   | Pisto de verduras  | Crema de calabacín  | Pasta con calabacín y salmón (nata vegetal)   |
| <b>COMIDA</b>   | Pechuga de pollo empanada y guarnición de tomate  | Librillos de calabacín (sin queso)  | Chuleta de cerdo con pimientos   | Merluza a la gallega  | Ensalada de tomate y zanahoria  |
|                 | Fruta y pan<br>                                     | Fruta<br>   | Fruta y pan<br>                                   | Fruta y pan<br>                                 | Fruta<br>                                     |
| <b>MERIENDA</b> | Yogur vegetal con fruta<br>                        | Yogur vegetal con fruta<br>                      | Palitos de zanahoria y fiambre<br>               | Batido de plátano, bebida vegetal y cacao<br>  | Yogur vegetal con fruta<br>                  |
|                 | <b>VEGETALES</b>  |  51%   |  46%  |  49%  |  50%   |
| <b>PROTEÍNA</b> |  26%   |  30%   |  26%   |  28%   |  23%   |
| <b>CEREALES</b> |  23%   |  24%   |  25%   |  22%   |  30%   |
|                 | DÍA 27  | DÍA 28  | DÍA 29   | DÍA 30  | DÍA 31  |
| <b>DESAYUNO</b> | Bebida vegetal, tostada con compota de manzana<br> | Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite<br>   | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta<br>   | Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite<br> | Bebida vegetal con avena Fruta<br>           |

|           |                               |                                |  |                                  |                              |     |  |     |  |     |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------|-----|--|-----|--|-----|
| COMIDA    | Arroz con tomate y salchichas | Alubias rojas a la burgalesa   | Crema de brócoli (sin queso)               | Corazones de alcachofa con jamón | Arroz negro con jibias       |     |  |     |  |     |
|           | Tortilla francesa y ensalada  | Ensalada con atún              | Merluza en salsa verde                     | Empanadillas de atún             | Ensalada verde con manzana   |     |  |     |  |     |
|           | Fruta                         | Fruta                          | Fruta y pan                                | Fruta                            | Yogur vegetal                |     |  |     |  |     |
|           |                               |                                |  |                                  |                              |     |  |     |  |     |
| MERIENDA  | Macedonia de frutas           | Palitos de zanahoria y fiambre | Batido de bebida vegetal con fruta y cacao | Tostada con fiambre 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 | 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

