

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 2 **SIN GLUTEN**

			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3						
DESAYUNO			FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR	Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana 	Yogur con fruta Pan (s.g.) con aceite 						
COMIDA				Lentejas con verdura y arroz	Alubias verdes con patata y zanahoria						
MERIENDA				Empanadillas (s.g.) de verdura al horno	Merluza en salsa verde						
				Yogur 	Fruta y pan (s.g.) 						
VEGETALES				 <table border="1"> <tr><td>51%</td></tr> <tr><td>26%</td></tr> <tr><td>23%</td></tr> </table>	51%	26%	23%	 <table border="1"> <tr><td>48%</td></tr> <tr><td>26%</td></tr> <tr><td>26%</td></tr> </table>	48%	26%	26%
51%											
26%											
23%											
48%											
26%											
26%											
PROTEÍNA											
CEREALES											
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10						
DESAYUNO	Yogur con compota de manzana y copos de maíz 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Leche con cereales (s.g.) y fruta 	Yogur con plátano y avena (s.g.) 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 						
COMIDA	Crema de calabacín	Arroz con pollo y verduras	Brócoli al ajoarriero	Garbanzos con espinacas y bacalao	Guisantes con jamón y huevo revuelto						
	Patata con lacón a la gallega	Ensalada con maíz	Salmón a la naranja	Ensalada	Ensalada de tomate, zanahoria y atún						
	Fruta y pan (s.g.) 	Yogur 	Fruta y pan (s.g.) 	Yogur 	Fruta y pan (s.g.) 						
MERIENDA	Batido de leche con pera y canela 	Queso fresco con fiambre 	Batido de leche con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria y queso fresco 	Macedonia de frutas 						
VEGETALES	 49%	 47%	 53%	 47%	 45%						
PROTEÍNA	24%	23%	25%	32%	35%						
CEREALES	27%	30%	22%	21%	20%						
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17						
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Yogur con avena (s.g.) y fruta	Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite						

COMIDA	Fiedua (s.g.) de verduras y langostinos	Crema de zanahoria	Alubias rojas con calabaza	Puerros con patata y zanahoria	Lentejas con verdura y arroz
	Ensalada de tomate, pera y zanahoria	Albóndigas con verduras (s.g.)	Pescado blanco a la plancha	Lomo con queso	Ensalada de patata y kiwi
	Fruta y yogur	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Yogur
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria	Bocadillito (s.g.) de fiambre	Batido de leche con plátano y cacao	Tostada (s.g.) con queso fresco y fruta
VEGETALES					
PROTEÍNA	37%	26%	30%	27%	32%
CEREALES	20%	23%	24%	24%	21%
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Yogur con fruta y cereales de maíz	Leche, fruta, tostada (s.g.) con compota de manzana	Leche con cereales (s.g.) Fruta	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite
COMIDA	Arbolitos de brócoli	Ensalada de garbanzos	Pisto de verduras	Crema de calabacín	Pasta (s.g.) con calabacín y salmón
	Pechuga de pollo empanada y guarnición de tomate	Librillos de calabacín (s.g.)	Chuleta de cerdo con pimientos	Merluza a la gallega	Ensalada de tomate y zanahoria
	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Yogur y fruta	Palitos de zanahoria y fiambre	Batido de plátano, leche y cacao	Fruta y yogur
VEGETALES					
PROTEÍNA	26%	30%	26%	28%	23%
CEREALES	23%	24%	25%	22%	30%
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
DESAYUNO	Leche, fruta, tostada (s.g.) con compota de manzana	Leche, tostada (s.g.) con aceite y fruta	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite	Leche con avena (s.g.) Fruta
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de brócoli y queso	Corazones de alcachofa con jamón	Arroz negro con jibias
	Tortilla francesa y ensalada	Berenjena con queso	Merluza en salsa verde	Empanadillas de atún (s.g.)	Ensalada verde con manzana
	Fruta	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Yogur

MERIENDA	Macedonia de frutas	Tostada (s.g.) de 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					
PROTEÍNA					
CEREALES					

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

