

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 2

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3	
DESAYUNO		FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Leche, tostada con compota de manzana		Yogur con fruta Pan con aceite	
COMIDA				Lentejas con verdura y arroz		Alubias verdes con patata y zanahoria	
				Empanadillas de verdura al horno		Merluza en salsa verde	
MERIENDA				Yogur		Fruta y pan	
				Fruta de temporada y leche		Bocadillito de fiambre	
VEGETALES							
PROTEÍNA	48%		51%				
CEREALES	26%		26%				
	26%		23%				
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10		
DESAYUNO	Yogur con compota de manzana y copos de maíz	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Leche con cereales y fruta	Yogur con plátano y avena	Leche, fruta, pan 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	Yogur	Fruta y pan	Queso fresco	Fruta y pan		
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							
PROTEÍNA	49%		53%		47%		
CEREALES	26%		25%		32%		
	25%		22%		21%		
	30%		22%		20%		
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17		

<b>DESAYUNO</b>	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Yogur con avena y fruta 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta y tostada con aceite 
	<b>COMIDA</b>	Fiedua de verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta y yogur 	Crema de zanahoria Albóndigas con verduras Fruta y pan 	Alubias rojas con calabaza Pescado blanco a la plancha Fruta 	Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan 
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria 	Bocadillito de fiambre 	Batido de leche con plátano y cacao 	Tostada con queso fresco y fruta 
	<b>VEGETALES</b>	 43%	 51%	 46%	 49%
<b>PROTEÍNA</b>	 37%	 26%	 30%	 27%	 32%
<b>CEREALES</b>	 20%	 23%	 24%	 24%	 21%
	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>
<b>DESAYUNO</b>	Yogur con fruta y cereales de maíz 	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 	Leche con cereales Fruta 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta y tostada con aceite 
	<b>COMIDA</b>	Arbolitos de brócoli Pechuga de pollo empanada y guarnición de tomate Fruta y pan 	Ensalada de garbanzos Librillos de calabacín Fruta 	Pisto de verduras Chuleta de cerdo con pimientos Fruta y pan 	Crema de calabacín Merluza a la gallega Fruta y pan 
<b>MERIENDA</b>	Yogur con fruta 	Yogur y fruta 	Palitos de zanahoria y fiambre	Batido de plátano, leche y cacao 	Fruta y yogur 
	<b>VEGETALES</b>	 51%	 46%	 49%	 50%
<b>PROTEÍNA</b>	 26%	 30%	 26%	 28%	 23%
<b>CEREALES</b>	 23%	 24%	 25%	 22%	 30%
	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>
<b>DESAYUNO</b>	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 	Leche, tostada con aceite y fruta 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta y tostada con aceite 	Leche con avena Fruta 
	<b>COMIDA</b>	Arroz con tomate y salchichas Tortilla francesa y ensalada	Alubias rojas a la burgalesa Berenjena con queso	Crema de brócoli y queso Merluza en salsa verde	Corazones de alcachofa con jamón Empanadillas de atún

	Fruta	Fruta	Fruta y pan	Fruta	Yogur
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Tostada de queso fresco con plátano	Batido de leche con fruta y cacao	Tostada con queso fresco y fruta	Palitos de zanahoria y humus
<b>VEGETALES</b>					
<b>PROTEÍNA</b>					
<b>CEREALES</b>					

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