

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 2 SIN PESCADO

		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		Lomo con queso						
MERIENDA				Yogur		Fruta y pan						
				Bocadillito de fiambre		Fruta de temporada y leche						
VEGETALES			51%				48%					
PROTEÍNA			26%				26%					
CEREALES			23%				26%					
	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 huevo		Guisantes con jamón y huevo revuelto			
	Patata con lacón a la gallega		Ensalada con maíz		Pechuga de pollo empanada		Ensalada		Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco			
	Fruta y pan		Yogur		Fruta y pan		Yogur		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			49%				53%				47%	
PROTEÍNA			26%				25%				32%	
CEREALES			25%				22%				21%	
	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 pollo Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta y yogur 	Crema de zanahoria Albóndigas con verduras Fruta y pan 	Alubias rojas con calabaza Tortilla de calabacín 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 (sin atún) Librillos de calabacín Fruta 	Pisto de verduras Chuleta de cerdo con pimientos Fruta y pan 	Crema de calabacín Tortilla de patata 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%	 47%
<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 Alubias rojas a la burgalesa	Crema de brócoli y queso	Corazones de alcachofa con jamón	Arroz verduras y pollo

	Tortilla francesa y ensalada	Berenjena con queso	Tortilla de calabacín	Empanadilla de jamón cocido y queso	Ensalada verde con manzana					
	Fruta	Fruta	Fruta y pan	Fruta y pan	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>		41%		45%		51%		53%		39%
<b>PROTEÍNA</b>		32%		33%		26%		28%		29%
<b>CEREALES</b>		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

