

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO- GRUPO 2- SIN LACTOSA

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3			
DESAYUNO		FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR		Leche (s.l.), tostada con compota de manzana		Yogur (s.l.) 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			
				Yogur (s.l.)		Fruta y pan			
MERIENDA						Bocadillito de fiambre		Fruta de temporada y leche (s.l.)	
						🌾			
VEGETALES									
PROTEÍNA			51%		48%				
CEREALES			26%		26%				
			23%		26%				
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10				
DESAYUNO	Yogur (s.l.) con compota de manzana y copos de maíz	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Leche (s.l.) con cereales y fruta	Yogur (s.l.) con plátano y avena	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva				
		🌾	🌾	🌾	🌾				
COMIDA	Crema de calabacín (s.l.)	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 (s.l.)	Fruta y pan	Yogur (s.l.)	Fruta y pan				
	🌾		🌾🐟	🐟	🌾🥚🐟				
MERIENDA	Batido de leche (s.l.) con pera y canela	Queso fresco (s.l.) con fiambre	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Palitos de zanahoria y queso fresco (s.l.)	Macedonia de frutas				
VEGETALES									
PROTEÍNA	49%	47%	53%	47%	45%				
CEREALES	26%	23%	25%	32%	35%				
	25%	30%	22%	21%	20%				
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17				

DESAYUNO	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.) con avena y fruta	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche(s.l.), fruta y tostada con aceite
		🌾	🌾		🌾
COMIDA	Fiedua 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.l.)	Pescado blanco a la plancha	Lomo con queso (s.l)	Ensalada de patata y kiwi
	Fruta y yogur (s.l.)	Fruta y pan (s.l.)	Fruta	Fruta y pan	Yogur (s.l.)
	🌾🐟🍷	🌾🍳	🐟	🌾	
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco (s.l.) con palitos de zanahoria	Bocadillito de fiambre	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Tostada con queso fresco (s.l.) 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	Yogur (s.l.) con fruta y cereales de maíz	Leche (s.l.), fruta, tostada con compota de manzana	Leche (s.l.) con cereales Fruta	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta y tostada con aceite
		🌾	🌾		🌾
COMIDA	Arbolitos de brócoli	Ensalada de garbanzos	Pisto de verduras	Crema de calabacín	Pasta con calabacín y salmón (s.l.)
	Pechuga de pollo empanada y guarnición de tomate	Librillos de calabacín (s.l.)	Chuleta de cerdo con pimientos	Merluza a la gallega	Ensalada de tomate y zanahoria
	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta
	🌾	🐟🍷🌾	🌾	🌾🐟	🌾🐟
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Cuajada (s.l.) y fruta	Palitos de zanahoria y fiambre	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Fruta y yogur (s.l.)
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 (s.l), fruta, tostada con compota de manzana	Leche (s.l.), tostada con aceite y fruta	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta y tostada con aceite	Leche (s.l.) con avena Fruta
	🌾🍷	🌾		🌾	🌾
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de brócoli y queso (s.l.)	Corazones de alcachofa con jamón	Arroz negro con jibias

	Tortilla francesa y ensalada	Berenjena con queso (s.l.)	Merluza en salsa verde	Empanadillas de atún	Ensalada verde con manzana
	Fruta	Fruta	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur (s.l.)
			 	   	
MERIENDA	Macedonia de frutas	Tostada de queso fresco (s.l.) con plátano	Batido de leche (s.l.) con fruta y cacao	Tostada con queso fresco (s.l.) 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

