
















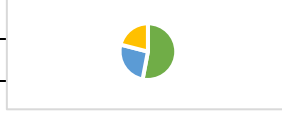

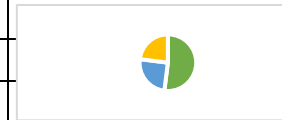

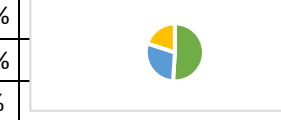

















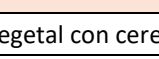
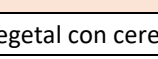
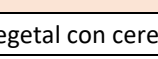
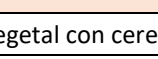





















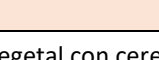
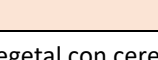






































MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 1: 1-2 AÑOS (ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA)

		DÍA 1			DÍA 2		
DESAYUNO		Bebida vegetal con cereales 			Bebida vegetal con cereales 		
COMIDA		Puré de verdura con huevo			Puré de verduras con ternera		
		Arroz blanco			Patata cocida		
		Fruta 			Fruta		
MERIENDA		Papilla de frutas			Fruta y bebida vegetal		
VEGETALES							
PROTEÍNA		45%			39%		
CEREALES		33%			21%		
		22%			40%		
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9		
DESAYUNO	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 		
COMIDA	Crema de zanahoria con ternera	Puré de verduras con huevo	Crema de coliflor y salmón	Puré de verduras con pollo	Puré de verdura con merluza		
	Tomatito en dados	Alubias rojas chafadas	Pan	Macarrones cocidos	Patata cocida		
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
							
MERIENDA	Fruta y bebida vegetal 	Palitos de zanahoria cocida y plátano chafado	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Papilla de fruta	Yogur vegetal con fruta 		
VEGETALES							
PROTEÍNA	53%	51%	52%	42%	51%		
CEREALES	26%	29%	25%	24%	29%		
	21%	20%	23%	34%	20%		
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16 ¡Feliz día del Curpillos!		
DESAYUNO	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 			
COMIDA	Crema de calabacín con pollo	Puré de alubias y verdura	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con ternera			
	Patata asada	Arroz blanco		Patata cocida			
	Fruta	Fruta con queso fresco	Fruta y pan	Fruta			

					
<b>MERIENDA</b>	Fruta y bebida vegetal 	Papilla de fruta	Yogur vegetal con fruta 	Plátano y pan 	
<b>VEGETALES</b>	 51%	 34%	 49%	 51%	
<b>PROTEÍNA</b>	 26%	 29%	 31%	 26%	
<b>CEREALES</b>	 23%	 27%	 20%	 23%	
	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>
<b>DESAYUNO</b>	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 
<b>COMIDA</b>	Puré de verdura y tortilla	Puré de verduras con arroz	Vichissoise de puerro con pescado (sin leche)	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con lentejas
		Alubias rojas chafadas	Patata al horno	Macarrones cocidos	Patata al vapor
	Yogur vegetal 	Fruta	Fruta 	Fruta 	Fruta
<b>MERIENDA</b>	Papilla de frutas	Yogur vegetal y fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Papilla de fruta	Yogur vegetal y fruta 
<b>VEGETALES</b>	 43%	 42%	 52%	 46%	 51%
<b>PROTEÍNA</b>	 37%	 32%	 26%	 29%	 24%
<b>CEREALES</b>	 20%	 26%	 22%	 25%	 25%
	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28 MENÚ FESTIVO</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>
<b>DESAYUNO</b>	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	<b>¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!</b>	Bebida vegetal con cereales 
<b>COMIDA</b>	Puré de verdura con pavo	Puré de alubias verdes con merluza	Puré de verdura con ternera		Puré de verduras con salmón
	Garbanzos chafados	Pan			Arroz blanco cocido
	Fruta	Fruta	Fruta y pan		Fruta
<b>MERIENDA</b>	Papilla de frutas	Papilla de frutas 	Bebida vegetal y fruta 		Yogur vegetal y fruta 
<b>VEGETALES</b>	 50%	 41%	 40%		 51%
<b>PROTEÍNA</b>	 28%	 33%	 26%		 26%
<b>CEREALES</b>	 22%	 26%	 34%	 23%	

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



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.