

## MENÚ ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES

### MENÚ JULIO 2024- GRUPO 1 SIN HUEVO

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de verdura con carne de cerdo	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con merluza	Puré de verdura con pavo	Puré de verduras con carne
	Tomate picadito	Macarrones cocidos	Patata al vapor	Garbanzos chafaditos	Patata al vapor
	Fruta	Fruta 	Fruta 	Fruta	Compota de manzana
MERIENDA	Fruta y yogur 	Papilla de frutas	Fruta y leche 	Macedonia de fruta	Yogur con fruta de temporada 
VEGETALES	 52%	 52%	 51%	 46%	 54%
PROTEÍNA	 25%	 22%	 24%	 34%	 26%
CEREALES	 23%	 26%	 25%	 20%	 20%
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de verdura con pavo	Puré de verdura con lentejas	Puré de purrusalda con salmón	Puré de verdura con arroz y pavo	Menestra en puré con pescado blanco
	Bastones de berenjena	Arroz blanco	Patata al vapor	Guisantes cocidos	Patata cocida
	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta	Fruta 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con fruta 	yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 
VEGETALES	 53%	 54%	 45%	 44%	 54%
PROTEÍNA	 26%	 26%	 30%	 27%	 24%
CEREALES	 21%	 20%	 25%	 29%	 22%
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Crema de calabacín con pollo	Puré de verdura con lentejas	Puré de verdura con salmón	Puré de verduras con alubias y arroz	Puré de brócoli con merluza
	Champiñones picaditos	Patata cocida	Macarrones cocidos	Patata cocida	Tomate picadito

	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
					
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco y fruta	Zanahorias baby cocidas con queso fresco	Fruta y leche	yogur con fruta
					
VEGETALES	 54%	 51%	 52%	 52%	 53%
PROTEÍNA	 23%	 26%	 25%	 27%	 26%
CEREALES	 23%	 23%	 23%	 21%	 21%
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
					
COMIDA	Puré de alubias verdes con carne	Puré de verduras con lentejas	Puré de coliflor con bacalao	Puré de verdura con pollo	Puré de verdura con garbanzos y pollo
	Tomate picadito	Arroz blanco	Patata cocida	Tomate picadito	Macarrones cocidos
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
					
MERIENDA	Macedonia de frutas	yogur con fruta	Queso fresco y fruta	Batido de leche con plátano y cacao	yogur con fruta
					
VEGETALES	 52%	 46%	 52%	 47%	 47%
PROTEÍNA	 26%	 29%	 26%	 27%	 27%
CEREALES	 22%	 25%	 22%	 26%	 33%
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
DESAYUNO	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales		
					
COMIDA	Crema de zanahoria con muslo de pollo	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con pavo		
	Patata cocida	Tomate picadito	Champiñón picado		
	Fruta	Fruta	Yogur		
					
MERIENDA	macedonia de fruta	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao		
					
VEGETALES	 51%	 44%	 47%		
PROTEÍNA	 29%	 22%	 27%		
CEREALES	 20%	 34%	 26%		

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

