

MENÚS ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES

MENÚ JULIO 2024- GRUPO 2 (SIN HUEVO)

	DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5	
DESAYUNO	Leche, fruta y tostada con aceite		Leche, fruta, pan con aceite de oliva		Yogur con cereales de maíz y fruta		Leche, fruta, pan con aceite de oliva		Porridge de leche con avena Fruta	
COMIDA	Puré de verdura		Pasta con champiñón y gambas		Espinacas con bechamel		Ensalada de garbanzos		Alubias verdes con zanahoria	
	Chuleta de cerdo con pimientos		Ensalada de tomate y queso fresco		Merluza en salsa verde		Bastones de berenjena con queso		Codillo de cerdo con compota de manzana	
	Fruta y pan		Fruta		Fruta y pan		Fruta		Fruta y pan	
MERIENDA	Fruta y yogur		melón con jamón		Fruta y leche		Macedonia de fruta		Yogur con fruta de temporada	
VEGETALES										
PROTEÍNA	52%		25%		46%		51%		24%	
CEREALES	23%		26%		20%		25%		22%	
	DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12	
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva		Yogur con cereales de maíz y fruta		Leche, fruta, pan con aceite de oliva		Porridge de leche con avena Fruta		yogur con cereales de maíz y fruta	
COMIDA	Salmorejo		Lentejas con verdura y arroz		Purrusalda		Melón con jamón		Menestra de verduras	
	Pavo empanado con bastones de berenjena		Ensalada de patata y kiwi		Salmón a la naranja		Arroz tres delicias casero (sin huevo)		Pescado blanco con patatas	
	Fruta y pan		Fruta		Fruta y pan		Fruta		Fruta y pan	
MERIENDA	Macedonia de frutas		Queso fresco con jamón cocido		yogur con fruta		Batido de leche con plátano y cacao		Queso fresco con fruta	
VEGETALES										
PROTEÍNA	53%		54%		45%		44%		54%	
CEREALES	21%		20%		25%		29%		22%	
	DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19	
DESAYUNO	Queso fresco con fruta y pan		Yogur con cereales de maíz y fruta		Leche, fruta y tostada con aceite		Yogur con cereales de maíz y fruta		Leche, fruta, tostada con compota de manzana	

COMIDA	Crema de calabacín con queso	Ensalada de lentejas	Melón con jamón	Alubias rojas a la burgalesa	Arbolitos de brócoli al ajoarriero
	Pechuga de pollo empanada con champiñones	Librillos de calabacín	Pasta con salmón	Ensalada de patata y kiwi	Merluza en salsa verde
	Fruta y pan	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta y pan
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco y fruta	Zanahorias baby y queso fresco	Fruta y leche	yogur con fruta
VEGETALES					
PROTEÍNA					
CEREALES					
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Leche, fruta y tostada con aceite	Leche, fruta, tostada con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, tostada con compota de manzana	Leche, fruta y tostada con aceite
COMIDA	Alubias verdes con patata y zanahoria	Lentejas con verduras	Coliflor al ajoarriero	Pasta con tomate y chorizo	Garbanzos con calabaza, pollo y fideos
	Albóndigas a la jardinera	Pechuga de pollo empanada	Bacalao con verduras	Ensalada con maíz	Ensalada de tomate y zanahoria rallada
	Fruta y pan	Yogur	Fruta y pan	Fruta	Fruta
MERIENDA	Macedonia de frutas	Bocadillo de fiambre	Queso fresco y fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito de queso fresco
VEGETALES					
PROTEÍNA					
CEREALES					
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
DESAYUNO	Leche, fruta y tostada con aceite	Leche, fruta y tostada con aceite	Yogur con cereales de maíz y fruta		
COMIDA	Crema de zanahoria	Ensalada de melón	Alubias blancas con verduras		
	Muslo de pollo con verduras	Paella mixta	Lomo de cerdo		
	Fruta y pan	Fruta	Fruta		



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

