

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

SEPTIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO			Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA			Crema de calabacín con carne Fruta 	Puré de verdura con pescado blanco Macarrones cociditos Fruta 	Puré de verduras con lentejas Patata cocida Fruta 
MERENDA			Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco y fruta 	Compota de frutas
Prop. cena			Pescado en papillote con verduras	Crema de verduras con garbanzos	Tortilla de champiñón Aguacate
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de judías verdes con zanahoria con lomo Fruta 	Puré de verdura con pescado Guarnición de arroz Fruta 	Puré de puerros con bacalao Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con pollo Garbanzos chafaditos Fruta 	Puré de verdura con tortilla Palitos de zanahoria cocida Fruta 
MERENDA	Plátano con queso fresco 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Compota de frutas	Yogur con fruta 
Prop. cena	Tomate picadito y tortilla de calabacín	Pescado a la plancha con puré de verdura	Crema de verdura y huevo cocido	Tortilla de patata Tomate picadito	Crema de verdura Mejillones al vapor
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Crema de calabacín con carne de cerdo Tomate picadito 	Puré de verduras con alubias rojas Arroz cocido Fruta 	Puré de verdura con pescado Patata al vapor Fruta 	Puré de judías con carne Fruta Champiñones picaditos 	Puré de verdura con pescado Garbanzos chafaditos Fruta 
MERENDA	Yogur con fruta 	Papilla de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Macedonia de frutas
Prop. cena	Huevo cocido con aguacate y tomate	Pechuga de pollo con arbolitos de brócoli	Pescado blanco con verdura al vapor	Tortilla de calabacín Ensalada de tomate	Puré de verdura Tostada de pan con sardinillas untadas (sin sal)
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 

COMIDA	Crema de calabaza con pollo Fruta	Lentejas con verdura Patata al vapor Queso fresco con kiwi	Puré de coliflor con pescado Tomate picadito Fruta	Puré de verdura con huevo Macarrones cocidos Fruta	Puré de alubias blancas con verdura Calabaza al vapor Yogur
MERIENDA	Yogur con fruta	Yogur con fruta	Fruta y queso fresco	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
Prop. cena	Calabacín rebozado Queso fresco y aguacate	Puré de verduras Anchoas al vapor	Pisto de verduras con tortilla	Guisantes con huevo cocido	Bacalao con tomate y patata
DÍA 30					
DESAYUNO	Leche con cereales				
COMIDA	Puré de verduras con carne Arroz blanco Fruta				
MERIENDA	Yogur con fruta				
Prop. cena	Salmón al vapor con brócoli al vapor y puré de patata				

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. seco	Cacahuetes

Los menús han sido realizados por la nutricionista Andrea Izquierdo (nº Col CyL0033), con el objetivo de dar la mejor alimentación a los pequeños durante el horario escolar, así como contribuir a una educación nutricional sólida continuando la labor de la escuela de educar, ayudando a que los niños prueben alimentos variados, en distintas preparaciones y texturas, favoreciendo así la mejor salud presente y futura, así como un buen comportamiento alimentario hasta su vida adulta.



*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.

Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033