

**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES**

**MENÚ ENERO- GRUPO 2 ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (aplv)**

	DÍA 1 FELIZ AÑO NUEVO	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5- FELIZ NOCHE DE REYES
<b>DESAYUNO</b>		Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, tostada pan con aceite de oliva 	Macedonia y yogur vegetal 	
<b>COMIDA</b>		Crema de calabacín Filetes de jamón rebozado Ensalada de tomate Fruta y pan  	Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa Fruta 	Brócoli al ajoarriero Pollo al horno con patatas Fruta	
<b>MERIENDA</b>		Macedonia de frutas de temporada	Bocadillo de fiambre  	Plátano y yogur vegetal	
<b>VEGETALES</b>		 51%	 48%	 52%	
<b>PROTEÍNA</b>		26%	38%	27%	
<b>CEREALES</b>	23%	20%	21%		
	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>	<b>DÍA 12</b>
<b>DESAYUNO</b>	Bebida vegetal, tostada pan con aceite de oliva  	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana  	Batido de bebida vegetal con plátano .y cacao 	Bebida vegetal, tostada pan con aceite de oliva  	Macedonia y yogur vegetal 
<b>COMIDA</b>	Lombarda con patata y zanahoria Lomo de cerdo con pimientos Fruta y pan  	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur vegetal 	Crema de calabaza Merluza en salsa verde Fruta y pan  	Arroz con verduras y pollo Ensalada de tomate y zanahoria Fruta	Judías verdes con patata y zanahoria Salmon a la naranja Fruta y pan  
<b>MERIENDA</b>	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas	Bocadillito de fiambre  	Yogur vegetal con fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 
<b>VEGETALES</b>	 54%	 49%	 52%	 51%	 54%
<b>PROTEÍNA</b>	26%	23%	29%	26%	26%
<b>CEREALES</b>	20%	28%	23%	23%	20%
	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>
<b>DESAYUNO</b>	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, tostada pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 

<b>COMIDA</b>	Coliflor al ajoarriero Tortilla de calabacín Fruta y pan	Alubias blancas con verdura Tiras de pollo a la plancha Fruta	Patatas con carne Ensalada Fruta	Vichissoise (sin queso) Filete de merluza a la andaluza Fruta y pan	Pasta con verduras y mejillones Ensalada de lechuga, manzana y maíz Yogur vegetal
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de fiambre con tomate	Fruta y bebida vegetal	Yogur vegetal con fruta	Yogur vegetal con fruta	Plátano y tostada con aceite
<b>VEGETALES</b>	53%	46%	40%	50%	50%
<b>PROTEÍNA</b>	27%	31%	27%	27%	26%
<b>CEREALES</b>	20%	23%	33%	23%	24%
	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>
<b>DESAYUNO</b>	Yogur vegetal con fruta	Bebida vegetal, tostada pan con aceite de oliva	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Bebida vegetal, tostada pan con aceite de oliva	Macedonia y yogur vegetal
<b>COMIDA</b>	Guisantes con jamón y huevo Ensalada de tomate y manzana Fruta	Crema de calabacín Zapatero con tomate Fruta y pan	Arroz negro con jibias Bocaditos crujientes de calabacín Yogur vegetal	Alubias verdes con patata y zanahoria Pavo estofado Fruta y pan	Lentejas con verdura y arroz Champiñones al ajillo Yogur vegetal
<b>MERIENDA</b>	Yogur vegetal con fruta	Yogur vegetal y compota de manzana	Plátano con yogur vegetal	Batido de bebida vegetal de plátano y cacao	Bocadillito de jamón con tomate
<b>VEGETALES</b>	48%	46%	52%	53%	51%
<b>PROTEÍNA</b>	21%	27%	22%	27%	28%
<b>CEREALES</b>	31%	26%	26%	20%	21%
	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>		
<b>DESAYUNO</b>	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Bebida vegetal, tostada pan con aceite de oliva		
<b>COMIDA</b>	Crema de zanahoria Pollo asado con patatas Fruta	Garbanzos con verdura y bacalao Ensalada Fruta	Pasta con champiñón y gambas Ensalada de tomate y manzana Fruta		
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Bocadillito de fiambre	Yogur vegetal con fruta		

VEGETALES		49%		52%		51%
PROTEÍNA		21%		27%		22%
CEREALES		30%		21%		27%

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

Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Tortilla de calabacín y calabaza	Cocinar en el microondas la calabaza y el calabacín. Ecurrir, dorar en la sartén y cocinar con el huevo.	Carne, pescado o legumbre
Brocheta de salmón, champiñones y pimiento	Ensartar en un palillo largo el salmón en dados, y los trozos de verdura, Cocinar en la sartén y aliñar con unas gotas de naranja y limón	Legumbre, pasta o arroz
Pencas de acelga con jamón y queso (a partir 18 meses)	Cocer las pencas de acelga. Poner encima de una pieza, jamón, queso y otra penca encima. Rebozar	Cualquiera
Merluza a la plancha con trigueros y champiñón	Saltear las verduras. Cocinar el pescado	Legumbre, pasta o arroz
Crema de calabacín y manzana con garbanzos	Dorar en una cazuela cebolla, puerro, manzana en dados y calabacín. Añadir garbanzos cocidos (y lavados si son en conserva). Cocer en agua, Triturar, servir con toppig de pan tostado y dados de manzana	Carne o pescado