











































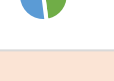





















MENÚ ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES

MENÚ FEBRERO- GRUPO 2 SIN GLUTEN

					DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO					Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Macedonia y queso fresco
COMIDA					Crema de calabaza	Alubias rojas a la burgalesa
MERIENDA					Bacalao con tomate	Ensalada de tomate, pera y zanahoria
VEGETALES					Fruta y pan (s.g.)	Fruta
PROTEÍNA					Bocadillito (s.g.) de queso	Yogur y fruta de temporada
CEREALES						
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
DESAYUNO	Macedonia y queso fresco	Yogur con cereales de maíz y fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas	Brócoli con patata	Garbanzos con espinacas y bacalao	Vichisoiisse	Alubias blancas con verduras	
	Ensalada con maíz	Zapatero con tomate	Ensalada de lechuga y tomate	Carne guisada con verduras	Tortilla de calabacín	
	Fruta	Pan (s.g.) y fruta	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	
MERIENDA	Yogur y fruta	Bocadillito (s.g.) de queso	Yogur con cereales de maíz	Macedonia de fruta	Bocadillito (s.g.) de jamón con tomate	
VEGETALES						
PROTEÍNA						
CEREALES						
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Batido de leche con plátano y cacao	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	
COMIDA	Pasta (s.g.) a la boloñesa	Coliflor al ajoarriero	Alubias rojas con verduras	Puré de verduras	Lentejas con verduras	

	Ensalada de lechuga y tomate	Merluza a la andaluza (s.g)	Revuelto de champiñón	Salmón a la naranja	Pechuga de pavo empanada (s.g.)
	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta
					
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillo de queso	Macedonia de fruta	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
					
VEGETALES	 39%	 48%	 48%	 52%	 47%
PROTEÍNA	 24%	 28%	 31%	 26%	 30%
CEREALES	 27%	 24%	 21%	 22%	 23%
	DÍA 19	DÍA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
					
COMIDA	Crema de calabaza	Menestra con jamón	Arroz negro con calamares	Arbolitos de brócoli con pimentón	Garbanzos con calabaza y pollo
	Lomo con queso	Merluza a la gallega	Ensalada de tomate y zanahoria	Codillo de cerdo con compota de manzana	Tomate aliñado con queso fresco
	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Yogur	Fruta y pan (s.g.)	Fruta
					
MERIENDA	Macedonia de fruta	Yogur con fruta	Batido de plátano con cacao y leche	Yogur con fruta	Bocadillo (s.g.) de embutido
					
VEGETALES	 51%	 42%	 35%	 51%	 41%
PROTEÍNA	 26%	 32%	 25%	 26%	 34%
CEREALES	 23%	 26%	 40%	 23%	 25%
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	
					
COMIDA	Guisantes con jamón	Crema de calabacín y queso	Lentejas con verdura	Coliflor al ajoarriero	
	Librillos con calabacín	Merluza en salsa verde	Tortilla de champiñón	Pollo asado con patata	
	Fruta y pan (s.g.)	Pan (s.g.) y fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	
					
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillo (s.g.) de jamón y tomate	Yogur con fruta	Batido de plátano con cacao y leche	
					
VEGETALES	 42%	 51%	 40%	 49%	

PROTEÍNA	33%	26%	35%	26%
CEREALES	25%	23%	24%	25%

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

