








MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ NOVIEMBRE - GRUPO 2 **SIN GLUTEN**

| | | | DÍA 1 FESTIVIDAD DE LOS SANTOS | DÍA 2 | DÍA 3 |
|------------------|---|---|--|---|---|
| DESAYUNO | | | | Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva |
| COMIDA | | | | Lentejas con verdura | Puré de verduras |
| | | | | Empanadillas (s.g.) de verdura y queso fresco | Salmón con naranja |
| | | | | Fruta | Fruta y pan (s.g.) |
| MERIENDA | | | Yogur y fruta | Tostada (s.g.) con jamón y tomate | |
| VEGETALES | | | |  44% |  48% |
| PROTEÍNA | | | | 32% | 32% |
| CEREALES | | | | 24% | 20% |
| | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 | DÍA 10 |
| DESAYUNO | Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva | Yogur con compota de manzana | Yogur con cereales de maíz y fruta | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva |
| COMIDA | Lentejas con verdura y arroz | Crema de calabacín | Alubias rojas con verdura | Arbolitos de brócoli | Arroz con pollo y verduras |
| | Calabaza con queso | Pechuga de pavo empanada | Tortilla de patata | Merluza en salsa verde | Zanahoria baby cocida |
| | Fruta | Fruta y pan (s.g.) | Fruta | Fruta y pan (s.g.) | Yogur |
| MERIENDA | Bocadillo (s.g.) de pavo | Yogur y fruta | Tostada (s.g.) de jamón y tomate | Tostada (s.g.) con plátano y canela | Macedonia de fruta |
| VEGETALES |  40% |  50% |  50% |  50% |  45% |
| PROTEÍNA | 40% | 30% | 33% | 30% | 25% |
| CEREALES | 20% | 20% | 17% | 20% | 30% |
| | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 | DÍA 17 |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva | Yogur con compota de manzana | Yogur con cereales de maíz y fruta | Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana | Gachas de leche con avena (sg.) y fruta |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|--|
| | | | | | |
| COMIDA | Judías verdes con zanahoria y patata | Coliflor al ajoarriero | Lentejas con verdura y arroz | Macarrones (s.g.) a la boloñesa | Crema de calabacín |
| | Filete ruso con salsa de tomate | Bacalao al horno con verduras | Tortilla de calabacín | Tomate aliñado con queso fresco | Merluza a la andaluza |
| | Futa y pan (s.g.) | Fruta y pan (s.g.) | Fruta | Fruta | Fruta y pan (s.g.) |
| | | | | | |
| MERIENDA | Tostada (s.g.) de jamón con tomate | Macedonia de frutas | Tostada (s.g.) con plátano y canela | Yogur y fruta | Bocadillo (s.g.) de queso |
| | | | | | |
| VEGETALES | 48% | 42% | 48% | 44% | 50% |
| PROTEÍNA | 33% | 28% | 33% | 25% | 31% |
| CEREALES | 19% | 30% | 19% | 31% | 20% |
| | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | DÍA 23 | DÍA 24 |
| DESAYUNO | Yogur con compota de manzana | Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta | Yogur con cereales de maíz y fruta | Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana | Yogur con plátano. Tostada de pan (s.g.) |
| | | | | | |
| COMIDA | Alubias blancas con verdura y arroz | Menestra con jamón | Garbanzos con calabaza y pollo | Crema de calabaza | Paella de marisco |
| | Tortilla de champiñón | Merluza a la gallega | Ensalada de tomate y zanahoria | Carne guisada de ternera con verduras | Ensalada de lechuga y maíz |
| | Fruta | Fruta | Fruta y pan (s.g.) | Fruta y pan (s.g.) | Yogur |
| | | | | | |
| MERIENDA | Palitos de zanahoria cocida y yogur | Bocadillo (s.g.) de jamón cocido | Fruta y yogur | Bocadillo (s.g.) de queso | Fruta y leche |
| | | | | | |
| VEGETALES | 30% | 52% | 50% | 50% | 40% |
| PROTEÍNA | 45% | 30% | 35% | 35% | 25% |
| CEREALES | 25% | 18% | 15% | 15% | 35% |
| | DÍA 27 | DÍA 28 | DÍA 29 | DÍA 30 | |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva | Yogur con cereales de maíz y fruta | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva | Yogur con cereales de maíz y fruta | |
| | | | | | |
| COMIDA | Crema de verduras | Alubias rojas a la burgalesa | Judías verdes con patata y zanahoria | Pasta (s.g.) con tomate, tacos de jamón y huevo | |
| | Pechuga de pavo empanada | Ensalada de tomate y zanahoria | Merluza en salsa verde | Champiñones a la plancha | |
| | Fruta y pan (s.g.) | Fruta y pan (s.g.) | Fruta y pan (s.g.) | Fruta | |

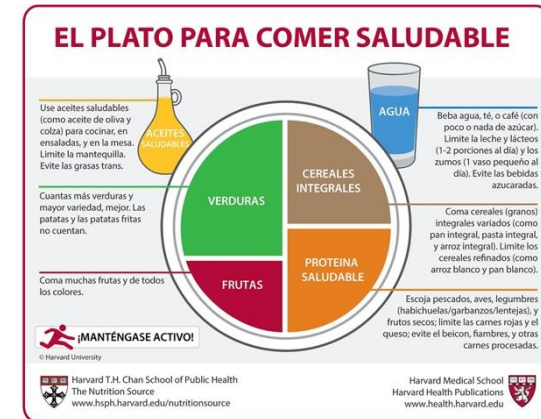
| | | | | |
|------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------|
| | | | | |
| MERIENDA | Yogur con compota de manzana | Bocadillo (s.g.) de queso | Tostada (s.g.) con humus | Fruta y yogur |
| | | | | |
| VEGETALES | 45% | 50% | 42% | 43% |
| PROTEÍNA | 35% | 34% | 35% | 27% |
| CEREALES | 20% | 16% | 23% | 30% |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------|------|----------|--------|---------|----------|------------|---------|--------|---------|-------|----------|-----------|
| 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 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



(crema)

| PLATO | PREPARACIÓN | INCLUIR EN EL DÍA CON... |
|--|--|--------------------------|
| Huevos rellenos de aguacate con tomate y langostino cocido | Pichar langostinos pequeñitos, mezclarlo con aguacate chafado y la yema de huevo cocido. Rellenar la clara con la mezcla | Carne o pescado |
| Bacalao al horno con tomate y calabacín asado | Poner en el horno el bacalao con rodajas de calabacín, patata y tomate. Aliñar con aceite de oliva. Cocinar en el horno | Legumbre, pasta o arroz |
| Tortilla de brócoli | Puedes hacerlo con sobras de brócoli ya cocido. Aplastar los arbolitos, mezclarlo con huevo batido y cocinar la tortilla | Carne o pescado |
| Anchoas rebozadas y ensalada de tomate picadito | Rebozar las anchoas y acompañar de una guarnición vegetal | Legumbre, pasta o arroz |

| | | |
|--|---|-----------------|
| Tostadas de humus y ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco | Untar el pan con humus y acompañar de la ensalada | Carne o pescado |
|--|---|-----------------|