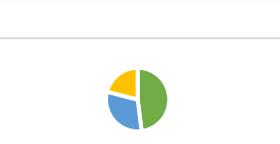
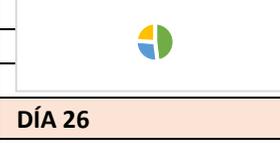
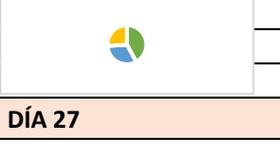
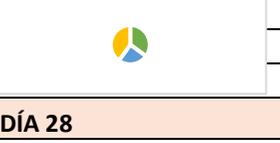
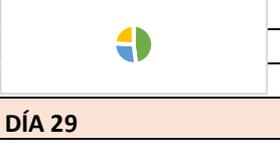
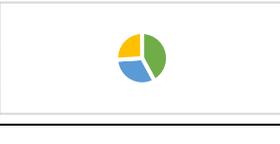
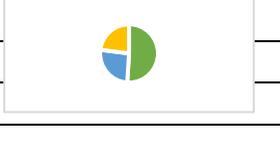
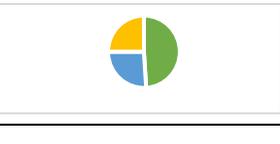
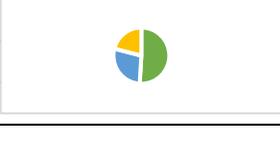


MENÚ ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES

MENÚ FEBRERO GRUPO 1- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

					DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO				Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	
						
COMIDA				Pure de calabaza y bacalao	Puré de verduras con arroz	
				Tomate picadito	Alubias rojas chafaditas	
				Fruta	Fruta	
						
MERIENDA				Papilla de frutas	Yogur vegetal y fruta de temporada	
						
VEGETALES						
PROTEÍNA				52%	48%	
CEREALES				28%	34%	
				21%	18%	
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
DESAYUNO	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	
						
COMIDA	Puré de verdura con carne	Puré de brócoli con pescado	Puré de verduras con pescado	Vichisoiisse con carne	Puré de verduras con huevo	
	Tomate picadito	Patata al vapor	Garbanzos chafaditos	Patata al vapor	Alubias blancas chafaditas	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
						
MERIENDA	Yogur vegetal y fruta de temporada	Yogur vegetal y fruta de temporada	Yogur vegetal con cereales de maíz	Macedonia de fruta	Papilla de frutas	
						
VEGETALES						
PROTEÍNA	45%	52%	48%	53%	49%	
CEREALES	23%	26%	29%	26%	26%	
	32%	22%	23%	21%	25%	
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
DESAYUNO	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	Fórmula vegetal y cereales	
						
COMIDA	Puré de verduras con carne	Puré de coliflor con merluza	Puré de verdura con huevo	Puré de verduras con salmón	Puré de verduras con lentejas	
	Macarrones cocidos	Patata cocida	Alubias rojas chafaditas	Patata al vapor	Arroz blanco cocido	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
						

MERIENDA	Yogur vegetal y fruta de temporada	Yogur vegetal y fruta de temporada	Macedonia de fruta	Yogur vegetal y fruta de temporada	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	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 
COMIDA	Crema de calabaza con carne	Puré de menestra con merluza	Puré de verdura con pescado	Puré de verdura con codillo	Puré de verdura con pollo
	Tomate picadito	Patata cocida	Tomate picadito		Garbanzos chafaditos
	Fruta	Fruta 	Fruta 	Compota de manzana 	Fruta
MERIENDA	Macedonia de fruta	Yogur vegetal y fruta de temporada 	Batido de plátano con cacao y fórmula vegetal 	Yogur vegetal y fruta de temporada 	Papilla de frutas
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	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	
COMIDA	Puré de verduras con carne	Crema de calabacín con merluza	Puré de verduras con lentejas	Puré de coliflor con pollo	
	Tomate picadito	Patata al vapor	Champiñones picaditos	Patata al vapor	
	Fruta	Fruta 	Fruta	Fruta	
MERIENDA	Yogur vegetal y fruta de temporada 	Papilla de frutas	Yogur vegetal y fruta de temporada 	Batido de plátano con cacao y fórmula vegetal 	
VEGETALES	 42%	 51%	 40%	 49%	
PROTEÍNA	33%	26%	35%	26%	
CEREALES	25%	23%	24%	25%	

Soja	Altramuces	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

