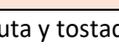
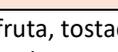
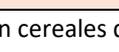
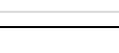
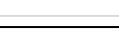
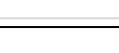
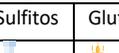
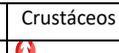


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN HUEVO)

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
<b>DESAYUNO</b>	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con plátano y avena 	<b>¡FELIZ DÍA DEL CURPILLOS!</b>	
<b>COMIDA</b>	Arroz tres delicias con atún (s.h)	Lentejas con verduras	Puré de verdura	Morcilla y chorizo		
	Ensalada de tomate y manzana	Tortilla sin huevo	Salmón a la naranja	Ensalada campera		
	Yogur 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Yogur y fruta 		
<b>MERIENDA</b>	Fruta y vaso de leche 	Tostada con humus y fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas de temporada		
<b>VEGETALES</b>	53%	51%	52%	42%		
<b>PROTEÍNA</b>	26%	29%	25%	24%		
<b>CEREALES</b>	21%	20%	23%	34%		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13		DÍA 14
<b>DESAYUNO</b>	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 		Porridge de avena con compota de manzana 
<b>COMIDA</b>	Alubias verdes con zanahoria	Alubias blancas con verduras y arroz	Brócoli al ajoarriero	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y bacalao	
	Lomo con queso	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco	Atún con tomate	Codillo de cerdo con compota de manzana	Ensalada de tomate y queso fresco	
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	
	<b>MERIENDA</b>	Fruta y leche 	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 
<b>VEGETALES</b>	51%	34%	49%	51%	51%	
<b>PROTEÍNA</b>	26%	29%	31%	26%	29%	
<b>CEREALES</b>	23%	27%	20%	23%	20%	
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	

<b>DESAYUNO</b>	Yogur con fruta y cereales de maíz 	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Cuajada, tostada con compota de manzana 	Leche, fruta y tostada con aceite 
<b>COMIDA</b>	Purrusalda	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de calabacín con queso	Alubias verdes con zanahoria y patata	Pasta con champiñón y gambas
	Pechuga de pavo empanada con pimientos	Ensalada de patata y kiwi	Pescado blanco al horno con patata	Filete ruso con tomate	Ensalada de tomate y queso
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y helado 
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 
<b>VEGETALES</b>	 43%	 42%	 52%	 46%	 51%
<b>PROTEÍNA</b>	 37%	 32%	 26%	 29%	 24%
<b>CEREALES</b>	 20%	 26%	 22%	 25%	 25%
	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>
<b>DESAYUNO</b>	Leche, fruta y tostada con aceite 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Yogur con plátano y avena 	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
<b>COMIDA</b>	Pisto de verduras	Vichissoise	Pasta con verduras y mejillones	Lentejas con verdura	Chorizo y morcilla
	Filete ruso con tomate (s.h)	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y queso fresco	Merluza a la plancha	Ensalada de arroz (s. h)
	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Brochetas de fruta con chocolate 
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas de temporada	Queso fresco con membrillo 	Macedonia de frutas	Melón con jamón 	Yogur con fruta 
<b>VEGETALES</b>	 50%	 41%	 40%	 48%	FELICES FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO
<b>PROTEÍNA</b>	 28%	 33%	 26%	 33%	
<b>CEREALES</b>	 22%	 26%	 34%	 19%	

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

