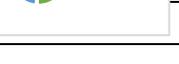
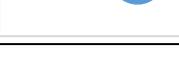
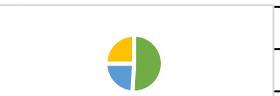
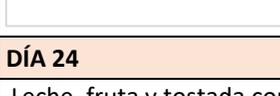
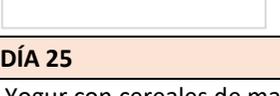
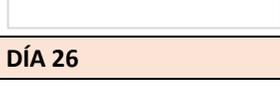
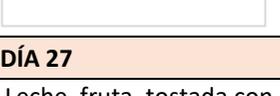
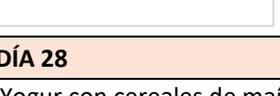
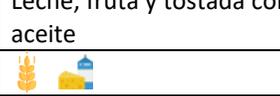
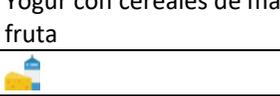
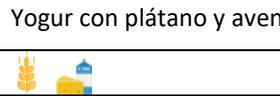
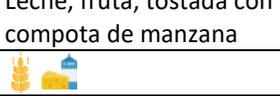
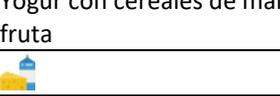
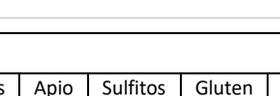
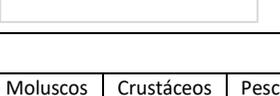
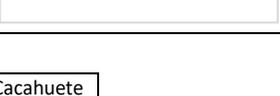
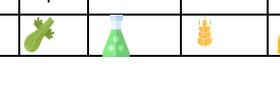
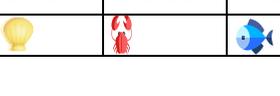
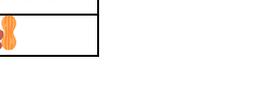


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN PESCADO (S.P))

	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>¡FEIZ DÍA DEL CURPILLOS!</b>	
<b>COMIDA</b>	Arroz 3 delicias 	Lentejas con verduras 	Puré de verdura 	Ensalada campera (sin pescado)		
	Ensalada de tomate y manzana	Tortilla de calabacín	Empanadillas de verdura y queso	Morcilla y chorizo		
	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 calabaza y pollo	
	Codillo de cerdo con compota de manzana	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco	Pechuga de pollo rebozada	Codillo de cerdo con compota de manzana	Ensalada de tomate y queso fresco	
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	
	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	Arroz con pollo	Quiche de calabacín
	Pechuga de pavo empanada con pimientos	Ensalada de patata y kiwi	Tortilla de champiñones	Ensalada de tomate y zanahoria	Lacón con patata a la gallega
	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%
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
<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	Entremeses y morcilla
	Albóndigas con tomate	Tortilla de calabacín	Ensalada de tomate y queso fresco	Berenjena con queso	Ensalada de arroz (sin pescado)
	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

