

























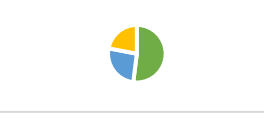










MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN GLUTEN)

					DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO					Leche, tostada (s.g) con compota de manzana	Cuajada Pera con palitos de pan (s.g.)
COMIDA					Salmorejo con taquitos de jamón	Pisto de verduras
MERIENDA					Arroz 3 delicias	Carne guisada
VEGETALES					Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)
PROTEÍNA						
CEREALES						
					Macedonia de frutas de temporada	Fruta y vaso de leche
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche. fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana	Yogur con plátano y avena (s.g.)	Porridge de avena (s.g.) con compota de manzana	
COMIDA	Crema de zanahoria	Alubias rojas con verduras	Coliflor al ajoarriero	Pasta con champiñón y gambas	Judías verdes con zanahoria y patata	
	Hamburguesa de ternera con salsa de tomate (s.g.)	Tortilla de calabacín	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y queso fresco	Merluza en salsa verde	
	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	
MERIENDA	Fruta y vaso de leche	Tostada (s.g.) con humus y fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de frutas de temporada	Yogur con fruta	
VEGETALES						
PROTEÍNA						
CEREALES						
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16 ¡Feliz día del Curpillos!	

DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Zumo de naranja Yogur con avena (s.g.)	Leche, tostada (s.g) con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta	
					
COMIDA	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras y arroz	Brócoli al ajoarriero	Entremeses (s.g.) y morcilla	
	Pollo al horno con patata asada	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco	Atún con tomate	Ensalada campera	
	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	
					
MERIENDA	Fruta y leche	Bocadillito (s.g.) de fiambre	Queso fresco con fruta	Plátano con queso fresco	
					
VEGETALES	 51%	 34%	 49%	 51%	
PROTEÍNA	26%	29%	31%	26%	
CEREALES	23%	27%	20%	23%	
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAYUNO	Yogur con fruta y cereales de maíz	Leche, fruta, tostada (s.g.) con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta	Cuajada, tostada (s.g.) con compota de manzana	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite
					
COMIDA	Ensalada de arroz	Alubias rojas a la burgalesa	Vichissoise de puerro	Pasta (s.g.) con verduras y mejillones	Lentejas con verdura
	Humus con palitos de zanahoria cocidos	Ensalada de tomate y queso fresco	Pescado blanco al horno con patata	Champiñones salteados	Patata con lacón a la gallega
	Yogur	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Queso fresco	Fruta y pan (s.g.)
					
MERIENDA	Macedonia de frutas	Bocadillito (s.g.) de fiambre	Batido de leche con plátano y cacao	Melón con jamón	Macedonia de frutas
					
VEGETALES	 43%	 42%	 52%	 46%	 51%
PROTEÍNA	37%	32%	26%	29%	24%
CEREALES	20%	26%	22%	25%	25%
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28 MENÚ FESTIVO	DÍA 29	DÍA 30
DESAYUNO	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite	Yogur con cereales de maíz y fruta	Yogur con plátano y avena (s.g.)	¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!	Leche, fruta, tostada (s.g.) con compota de manzana
					
COMIDA	Garbanzos con calabaza	Alubias verdes con zanahoria	Ensalada de tomate, pera y zanahoria		Puré de verduras
	Filete de pavo	Merluza en salsa	Pizza casera (s.g.)	Salmón al a naranja	

	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	Fruta		Fruta y pan (s.g.)
MERIENDA	Macedonia de frutas de temporada	Queso fresco con membrillo	Leche y fruta		Melón con jamón
VEGETALES					
PROTEÍNA	28%	33%	26%		26%
CEREALES	22%	26%	34%		23%

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

