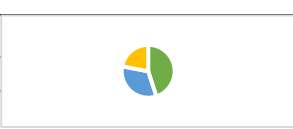
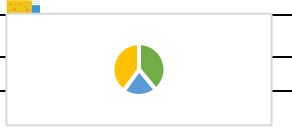


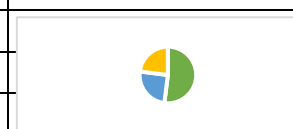




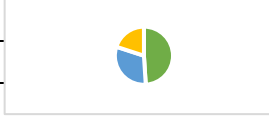








MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN LACTOSA)

		DÍA 1		DÍA 2	
DESAYUNO		Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 🌾		Yogur s.l. Pera con palitos de pan 🌾	
COMIDA		Salmorejo con taquitos de jamón		Pisto de verduras	
		Arroz 3 delicias		Carne guisada	
		Fruta y pan 🌾🍌		Fruta y pan 🌾	
MERIENDA		Macedonia de frutas de temporada		Fruta y vaso de leche	
VEGETALES					
PROTEÍNA		45%		39%	
CEREALES		33%		21%	
		22%		40%	
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DESAYUNO	Yogur s.l. con cereales de maíz y fruta 🏠	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 🌾	Yogur (s.l.) con plátano y avena 🌾	Porridge (s.l.) de avena 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	Tortilla de calabacín	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.)	Merluza en salsa verde
	Fruta y pan 🌾🍌	Fruta y pan 🌾🍌	Fruta y pan 🌾🐟	Fruta y pan 🌾🐟	Fruta y pan 🌾🐟
MERIENDA	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Tostada con humus y fruta 🌾🍌	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de frutas de temporada	Yogur (s.l.) con fruta
VEGETALES					
PROTEÍNA	53%	51%	52%	42%	51%
CEREALES	26%	29%	25%	24%	29%
	21%	20%	23%	34%	20%
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16 ¡Feliz día del Curpillos!

<b>DESAYUNO</b>	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	
		🌾	🌾		
<b>COMIDA</b>	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras y arroz	Brócoli al ajoarriero	Entremeses y morcilla	
	Pollo al horno con patata asada	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco (s.l.)	Atún con tomate	Ensalada campera	
	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Fruta	
	🌾		🌾🐟	🌾🍌🐟	
<b>MERIENDA</b>	Fruta y leche (s.l.)	Bocadillito de fiambre	Queso fresco (s.l.) con fruta	Plátano con queso fresco (s.l.)	
		🌾			
<b>VEGETALES</b>	 51%	 34%	 49%	 51%	
<b>PROTEÍNA</b>	26%	29%	31%	26%	
<b>CEREALES</b>	23%	27%	20%	23%	
	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>
<b>DESAYUNO</b>	Yogur (s.l.) con fruta y cereales de maíz	Leche (s.l.), fruta, tostada con compota de manzana	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.), tostada con compota de manzana	Leche (s.l.), fruta y tostada con aceite
		🌾		🌾	🌾
<b>COMIDA</b>	Ensalada de arroz	Alubias rojas a la burgalesa	Vichissoise de puerro (sin queso)	Pasta con verduras y mejillones	Lentejas con verdura
	Humus con palitos de zanahoria cocidos	Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.)	Pescado blanco al horno con patata	Champiñones salteados	Patata con lacón a la gallega
	Yogur (s.l.)	Fruta	Fruta y pan	Queso fresco (s.l.)	Fruta y pan
	🍌🐟🍄		🐟🌾	💡🌾	🌾
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Bocadillito de fiambre	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Melón con jamón	Macedonia de frutas
		🌾		🍷	
<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 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28 MENÚ FESTIVO</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>
<b>DESAYUNO</b>	Leche (s.l.), fruta y tostada con aceite	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.) con plátano y avena	<b>¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!</b>	Leche (s.l.), fruta, tostada con compota de manzana
			🌾		🌾
<b>COMIDA</b>	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.l.)	Salmón al a naranja	

	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta		Fruta y pan
	🌾	🌾🐟	🌾		🌾🐟
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas de temporada	Queso fresco (s.l.) con membrillo	Leche (s.l.) y fruta		Melón con jamón
					🥒
<b>VEGETALES</b>					
<b>PROTEÍNA</b>					
<b>CEREALES</b>					

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

