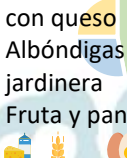
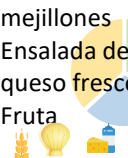
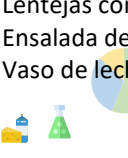
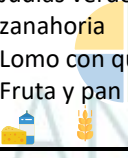
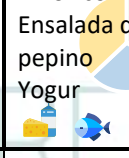
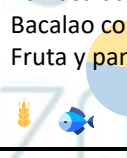
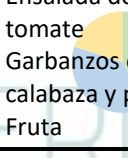
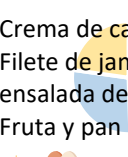
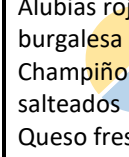
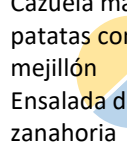
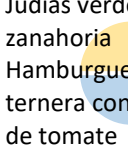
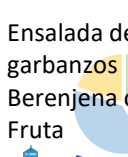
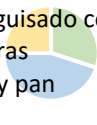
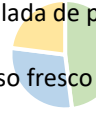
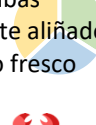
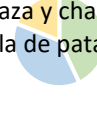


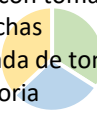
MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

SEPTIEMBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO			Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con fruta y copos de maíz 
COMIDA			Crema de calabacín con queso Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Pasta con verduras y mejillones Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Lentejas con verduras Ensalada de melón Vaso de leche 
MERIENDA			Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Bocadillito de queso 
Prop. cena			Pescado en papillote con verduras 	Pollo a la plancha con espaguetis de calabacín y zanahoria 	Patata cocida con huevo cocido con aceite de pimentón Ensalada de tomate 
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con fruta y copos de maíz 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, tostada con compota de manzana 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Judías verdes con zanahoria Lomo con queso Fruta y pan 	Arroz con calamares Ensalada de tomate y pepino Yogur 	Purrusalda Bacalao con tomate Fruta y pan 	Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos con calabaza y pollo Fruta 	Menestra con jamón Tortilla de champiñón Fruta y pan 
MERIENDA	Tostada de queso fresco con plátano 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 	Yogur con fruta 
Prop. cena	Ensalada de tomate y tortilla de calabacín 	Pescado a la plancha con verduras a la plancha 	Botones de champiñón a la plancha con jamón Ensalada de tomate 	Tortilla de patata y gazpacho 	Crema de verdura Mejillones al vapor 
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Yogur con compota de manzana 
COMIDA	Crema de calabacín Filete de jamón con ensalada de tomate Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa Champiñones salteados Queso fresco 	Cazuela marinera de patatas con pota y mejillón Ensalada de tomate y zanahoria Yogur 	Judías verdes con zanahoria Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate Fruta y pan 	Ensalada de garbanzos Berenjena con queso Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Bocadillito jamón cocido 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Macedonia de frutas 
Prop. cena	Huevos rellenos de aguacate, tomate y atún 	Pechuga de pollo en papillote con trigüeros, tomate y champiñón 	Pescado blanco a la plancha con puré de patata y calabacín a la plancha 	Tortilla de calabacín Ensalada de tomate 	Wrap de tomate, canónigos, huevo cocido y atún (sin sal) 
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27

DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Yogur con compota de manzana y avena 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Macedonia y queso fresco, tostada 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Crema de calabaza Pollo guisado con verduras Fruta y pan 	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Queso fresco 	Coliflor al ajoarriero Atún con tomate Pan y fruta 	Pasta con champiñón y gambas Tomate aliñado con queso fresco Fruta 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Tortilla de patata Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Bocadillo de jamón cocido 	Fruta y queso fresco 	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas
Prop. cena	Librillos rebozados de calabacín con jamón y queso	Puré de verduras Anchoas al vapor	Pisto de verduras con tortilla	Guisantes con huevo cocido	Bacalao con tomate y patata

DÍA 30

DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 
Prop. cena	Salmón al vapor con brócoli al vapor y puré de patata

Soja	Altramuz	Apio	Sulfato	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. seco	Cacahuet
													

Los menús han sido realizados por la nutricionista Andrea Izquierdo (nº Col CyL0033), con el objetivo de dar la mejor alimentación a los pequeños durante el horario escolar, así como contribuir a una educación nutricional sólida continuando la labor de la escuela de educar, ayudando a que los niños prueben alimentos variados, en distintas preparaciones y texturas, favoreciendo así la mejor salud presente y futura, así como un buen comportamiento alimentario hasta su vida adulta.

*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.



Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)

- 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia



CyL0033