

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN GLUTEN)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO		Yogur con fruta y cereales de maíz 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Leche, tostada (s.g.) con compota de manzana 	Yogur con plátano y avena (s.g.) 
COMIDA		Crema de brócoli con queso	Lentejas a la burgalesa	Alubias verdes con patata y zanahoria	Pasta (s.g.) con champiñón y gambas
		Pollo al horno con patatas	Bastones de berenjena (s.g.)	Merluza en salsa verde	Ensalada
		Fruta y pan (s.g.) 	Yogur con fruta 	Fruta y pan (s.g.) 	Yogur 
MERIENDA		Tostada (s.g.) con compota de manzana	Queso fresco con fiambre 	Bocadillito (s.g.) de fiambre	Fruta de temporada 
VEGETALES		 50%	 56%	 51%	 46%
PROTEÍNA		 28%	 26%	 26%	 26%
CEREALES	 22%	 22%	 23%	 26%	
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Tostada (s.g.) con queso fresco y compota de manzana Fruta 	Yogur con plátano y avena (s.g.) 	Zumo de naranja Yogur con avena (s.g.) 
COMIDA	Crema de calabacín	Arroz negro con jibias	Pisto de verduras	Garbanzos con calabaza y pollo	Guisantes con jamón
	Hamburguesas de ternera (s.g.) con zanahorias asadas	Ensalada de tomate y zanahoria	Halibut al horno con patatas	Bastones de berenjena (s.g.)	Tortilla de patata
	Fruta y pan (s.g.) 	Yogur 	Fruta y pan (s.g.) 	Fruta	Fruta y pan (s.g.) 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria y queso fresco 	Macedonia de frutas
VEGETALES	 49%	 47%	 53%	 47%	 45%
PROTEÍNA	 26%	 23%	 25%	 32%	 35%
CEREALES	 25%	 30%	 22%	 21%	 20%
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19

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	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite
COMIDA	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras	Puerros con patata y zanahoria	Pasta (s.g.) con verduras y atún	Lentejas con verdura y arroz
	Albóndigas con verduras (s.g.)	Merluza a la gallega	Lomo con queso	Ensalada de tomate, pera y zanahoria	Tortilla francesa
	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Yogur	Fruta
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria	Bocadillito (s.g.) de fiambre	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito (s.g.) de fiambre
VEGETALES	43%	51%	46%	49%	43%
PROTEÍNA	37%	26%	30%	27%	37%
CEREALES	20%	23%	24%	24%	20%
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Yogur con fruta y cereales de maíz	Leche, fruta, tostada (s.g.) con compota de manzana	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta y tostada (s.g.) con aceite
COMIDA	Arbolitos de brócoli	Garbanzos con espinacas y bacalao	Pisto de verduras	Crema de calabacín	Arroz en paella
	Pavo estofado	Ensalada	Pollo asado con patata	Limanda al horno con limón	Calabacín panadero
	Fruta y pan (s.g.)	Fruta	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillito (s.g.) de queso	Palitos de zanahoria y fiambre	Batido de plátano, leche y cacao	Fruta y yogur
VEGETALES	51%	46%	49%	50%	47%
PROTEÍNA	26%	30%	26%	28%	23%
CEREALES	23%	24%	25%	22%	30%
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
DESAYUNO	Leche, fruta, tostada (s.g.) con compota de manzana	Yogur con fruta y cereales de maíz	Leche, fruta, tostada (s.g.) con compota de manzana		
COMIDA	Puré de verduras	Espinacas con bechamel	Ensalada campera		
	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Salmon a la naranja	Quiche de calabacín (s.g.)		
	Fruta y pan (s.g.)	Fruta y pan (s.g.)	Fruta		

MERIENDA	Bocadillito (s.g.) de fiambre	Macedonia de frutas	Fruta y bizcocho de plátano (s.g.)
VEGETALES	 50%	 47%	 51%
PROTEÍNA	 26%	 31%	 26%
CEREALES	 24%	 22%	 23%

*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

Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Fajitas de salmón con aguacate y queso fresco	Rellenar una tortita de fajitas con salmón ahumado, rodajas de aguacate y de queso fresco, enrollar.	Carne o pescado
Atún a la plancha con ajo y perejil con ensalada de tomate	Cocinar a la plancha la pieza de pescado, aliñar el aceite con ajo y perejil picado y acompañar de ensalada de tomate picado	Pasta, arroz o legumbre
Tortilla de espárragos con jamón cocido.	Escurrir de los espárragos el líquido de conserva. Mezclar los trozos con huevo batido y jamón cocido. Cocinar la tortilla	Carne o pescado



Lomo de bacalao al horno con verduras	Colocar en una bandeja de horno el lomo de pescado limpio de espinas. Acompañar de pimiento, cebolla y tomatillos. Regar con aceite de oliva y pimienta. Cocinar	Arroz, legumbre o pasta
Patatas al vapor con lacón y ensalada	Cocinar al vapor patatas en trozos grandes. Servir junto con el lacón con aceite de oliva y pimentón. Acompañar de ensalada lechuga con pera y nueces muy picaditas aliñada	Carne, legumbre o pescado

ALÉRGENOS

