

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 2: 2-3 AÑOS

					DÍA 1	DÍA 2	
DESAYUNO					Leche, tostada con compota de manzana 	Cuajada 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					45%		39%
PROTEÍNA					33%		21%
CEREALES					22%		40%
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9		
DESAYUNO	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 	Porridge 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	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 	Tostada con humus y fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas de temporada	Yogur 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 con cereales de maíz y fruta	Zumo de naranja Yogur con avena	Leche, tostada con compota de manzana	Yogur 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	Atún con tomate	Ensalada campera	
	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Fruta	
					
<b>MERIENDA</b>	Fruta y leche	Bocadillito de fiambre	Queso fresco con fruta	Plátano con queso fresco	
					
<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 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>	Ensalada de arroz	Alubias rojas a la burgalesa	Vichissoise de puerro	Pasta 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	Queso fresco	Fruta y pan
					
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Bocadillito de fiambre	Batido de leche 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, fruta y tostada con aceite	Yogur con cereales de maíz y fruta	Yogur con plátano y avena	<b>¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!</b>	Leche, 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	Salmón al a naranja	

	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta		Fruta y pan
	🌾	🌾🐟	🍌🌾		🌾🐟
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas de temporada	Queso fresco con membrillo	Leche y fruta		Melón con jamón
		🍌	🍌		🍌
<b>VEGETALES</b>	 50%	 41%	 40%		 51%
<b>PROTEÍNA</b>	28%	33%	26%		26%
<b>CEREALES</b>	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



#### Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Brochetas de pescado blanco, langostinos y champiñón	Poner en un palillo largo un champiñón, un langostino pelado y un trozo de pescado blanco. Cocinar a la plancha o al horno y aderezar con pimienta y limón	Carne o pescado

Patata rellena de queso crema al horno con salmón	Cocinar patatas al vapor. Cuando esté semi-cocinada, abrirla por la mitad y poner encima queso crema. Gratinar en el horno y después poner encima salmón ahumado	Carne, pescado o legumbre
Berenpizza	Partir la berenjena en lonchas y cocinar unos minutos en el horno. Sacarla y rellenar con tomate, queso y los ingredientes de pizza que se elijan. Meter al horno para terminar de cocinar y gratinar	Carne o pescado
Lomo de cerdo al horno con pera y uvas	Dorar en una sartén la pieza de lomo. Sacarla a una fuente de horno, en esa sartén saltear cebollitas, uvas y tacos de pera, añadirlo a la fuente de horno Terminar de cocinar en el horno cuidando que no se seque la carne añadiendo agua con zumo de naranja o limón	Arroz, legumbre o pasta
Huevos rotos con calabacín y jamón	Cocinar el calabacín en bastones como si fueran patatas. Cascar los huevos y añadirle jamón por encima	Carne, legumbre o pescado