

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS **SIN PESCADO**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO		Queso fresco con fruta y tostada de pan 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con fruta y copos de maíz
COMIDA		Coliflor al ajoarriero Albóndigas con salsa de verduras Fruta y pan 	Pasta con calabacín y pollo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Crema de calabacín y queso Hamburguesa con pimientos Fruta y pan 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur
MERIENDA		Fruta y vaso de leche 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Bocadillito de queso
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
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	Arroz con verduras y pollo Champiñones rehogados Yogur 	Puré de verduras Pavo empanada con ensalda verde Fruta y pan 	Menestra con jamón Tortilla de patata Fruta 	Ensalada de lechuga y tomate Alubias rojas a la burgalesa Queso fresco con fruta 	Pasta con tomate y chorizo Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur
MERIENDA	Mandarinas 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 	Macedonia de fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
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	Alubias verdes con patata y zanahoria Lomo con queso y ensalada Fruta y pan 	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Yogur y pan 	Arroz con verduras y pollo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Alubias rojas con verdura y arroz Librillos de calabacín Fruta 	Pisto de verdura Tortilla de queso Fruta y pan
MERIENDA	Yogur con fruta 	Bocadillito jamón cocido 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
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	Guisantes con jamón Tortilla de queso Fruta y pan	Coliflor al ajoarriero Lengua guisada Fruta y pan	Crema de calabacín y manzana Pollo empanado con patata al vapor Fruta	Pasta con verduras y jamón Champiñones salteados Yogur y fruta	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada de melón Yogur
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y queso fresco	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	FESTIVO	
COMIDA	Arroz con 3 delicias Ensalada de tomate y zanahoria Fruta	Lombarda con manzana Lacón con patata a la gallega Fruta	Crema de calabaza Lomo con pimientos Fruta y pan		
MERIENDA	Yogur con fruta	Fruta y queso fresco	Bocadillo jamón cocido		

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete

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 solida 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