

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	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 salmón Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Crema de calabacín y queso Bacalao con patata Fruta y pan 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur
MERIENDA		Fruta y vaso de leche 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Bocadillo de queso
Prop. cena		Mejillones al vapor con salsa de tomate Ensalada de aguacate, canónigos y manzana	Pescado en papillote con verduras	Tortilla de champiñón Ensalada de tomate y aguacate	Pescado al horno con verduras asadas
	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 Merluza en salsa 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 	Bocadillo de jamón cocido con tomate 	Macedonia de fruta
Prop. cena	Crema de verduras Huevo cocido	Fajitas de tomate, lechuga, atún, queso y zanahoria rallada	Ensalada de pasta con tomate, aguacate, manzana y sardinillas (bajas en sal)	Huevos rotos con calabacín y jamón cocido	Gazpacho Gallo con salsa meniere
	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 en paella Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Alubias rojas con verdura y arroz Librillos de calabacín Fruta 	Pisto de verdura Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan
MERIENDA	Yogur con fruta 	Bocadillo jamón cocido 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche
Prop. cena	Huevos rellenos de aguacate, tomate y atún	Fajitas con pollo y bastones de calabacín, pimiento y berenjena	Bacalao con tomate	Crema de verdura Langostinos cocidos	Tortilla de patata Champiñones guisados
	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 Salmón a la naranja con patata al vapor Fruta 	Pasta con verduras y atún 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
Prop. cena	Crema de verduras Tortilla	Guisantes con jamón Ensalada de tomate	Pisto de verduras con huevo a la cazuela	Espaguetis de calabacín con requesón, nueces y gambas	Huevo cocido con patata cocida a la gallega Ensalada
	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 Bacalao al horno con verduras Fruta y pan 		
MERIENDA	Yogur con fruta 	Fruta y queso fresco 	Bocadillito jamón cocido 		
Prop. cena	Salmón al vapor con brócoli al vapor y puré de patata	Menestra con huevo escalfado Fruta	Revuelto de espárragos con jamón cocido		

Soja	Altramucos	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 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