

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN PESCADO)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	
DESAYUNO		Yogur con fruta y cereales de maíz 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con plátano y avena 	
COMIDA		Crema de brócoli con queso	Lentejas a la burgalesa	Alubias verdes con patata y zanahoria	Pasta con champiñón y pollo	
		Pollo al horno con patatas	Bastones de berenjena	Lomo con queso	Ensalada	
		Fruta y pan 	Yogur con fruta 	Fruta y pan 	Yogur 	
MERIENDA		Tostada con compota de manzana 	Queso fresco con fiambre 	Bocadillito 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 con aceite de oliva 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Tostada con queso fresco y compota de manzana Fruta 	Yogur con plátano y avena 	Zumo de naranja Yogur con avena 
COMIDA	Crema de calabacín	Arroz con verduras y pavo	Pisto de verduras	Garbanzos con calabaza y pollo	Guisantes con jamón	
	Hamburguesas de ternera con zanahorias asadas	Ensalada de tomate y zanahoria	Pollo al horno con patatas	Bastones de berenjena	Tortilla de patata	
	Fruta y pan 	Yogur 	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	
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	Leche, tostada con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta y tostada con aceite	

COMIDA	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras	Puerros con patata y zanahoria	Pasta con verduras y pollo	Lentejas con verdura y arroz
	Albóndigas con verduras	Tortilla de calabacín	Lomo con queso	Ensalada de tomate, pera y zanahoria	Tortilla francesa
	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Yogur	Fruta
MERIENDA					
	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria	Bocadillito de fiambre	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito de fiambre
VEGETALES					
PROTEÍNA					
CEREALES					
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Yogur con fruta y cereales de maíz	Leche, fruta, tostada con compota de manzana	Leche, fruta y tostada con aceite	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta y tostada con aceite
COMIDA	Arbolitos de brócoli	Garbanzos con espinacas y pavo	Pisto de verduras	Crema de calabacín	Arroz con verduras y guisantes
	Pavo estofado	Ensalada	Pollo asado con patata	Empanadillas al horno de pisto con queso fresco	Calabacín panadero
	Fruta y pan	Fruta	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillito de queso	Palitos de zanahoria y fiambre	Batido de plátano, leche y cacao	Fruta y yogur
VEGETALES					
PROTEÍNA					
CEREALES					
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
DESAYUNO	Leche, fruta, tostada con compota de manzana	Yogur con fruta y cereales de maíz	Leche, fruta, tostada con compota de manzana		
COMIDA	Puré de verduras	Espinacas con bechamel	Ensalada campera (sin atún)		
	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Filete de ternera	Quiche de calabacín		
	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta		

MERIENDA	Bocadillito de fiambre	Macedonia de frutas	Fruta y bizcocho de plátano
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.	Ecurrir 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 pimienta,	Arroz, legumbre o pasta



	cebolla y tomatillos. Regar con aceite de oliva y pimienta. Cocinar	
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

													
Mostaza	Sulfitos	Soja	Sésamo	Pescado	F. Secos	Apio	Moluscos	Lácteos	Huevo	Gluten	Crustáceos	Cacahuets	Altramuces