

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN HUEVO)

|           |   |  |   |  | DÍA 1   | DÍA 2   |
|-----------|---|--|---|--|---|---|
| DESAYUNO  |   |  |   |  | Leche, tostada con compota de manzana<br>    | Cuajada<br>Pera con palitos de pan<br> |
| COMIDA    |   |  |   |  | Salmorejo con taquitos de jamón   | Pisto de verduras   |
|           |   |  |   |  | Arroz 3 delicias (sin huevo)  | Carne guisada   |
|           |   |  |   |  | Fruta y pan<br>                              | Fruta y pan<br>                        |
| MERIENDA  |   |  |   |  | Macedonia de frutas de temporada  | Fruta y vaso de leche<br>              |
| 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<br> | Leche, fruta, pan con aceite de oliva<br> | Leche, tostada con compota de manzana<br> | Yogur con plátano y avena<br> | Porridge de avena con compota de manzana<br> |   |
| 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 (sin huevo)  | Lomo de cerdo con queso  | Salmón a la naranja   | Ensalada de tomate y queso fresco  | Merluza en salsa verde  |   |
|           | Fruta y pan<br>                      | Fruta y pan<br>                         | Fruta y pan<br>                         | Fruta y pan<br>             | Fruta y pan<br>                            |   |
| MERIENDA  | Fruta y vaso de leche<br>            | Tostada con humus y fruta<br>           | Batido de leche con plátano y cacao<br> | Macedonia de frutas de temporada   | Yogur con fruta<br>                        |   |
| VEGETALES |  53%                                 |  51%                                    |  52%                                   |  42%                        |  51%                                       |   |
| PROTEÍNA  | 26%   | 29%  | 25%   | 24%  | 29%   |   |
| CEREALES  | 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<br>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 (sin huevo)   |   |
|                  | Pollo al horno con patata asada   | Ensalada de tomate, pepino y queso fresco   | Atún con tomate   | Ensalada campera (sin huevo)  |   |
|                  | 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 (sin huevo)   | 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 cocidos  | 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> |                                  |                            |               |  |                 |
| <b>PROTEÍNA</b>  |                                  |                            |               |  |                 |
| <b>CEREALES</b>  |                                  |                            |               |  |                 |

|      |            |      |          |        |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
|------|------------|------|----------|--------|---------|----------|------------|---------|--------|---------|-------|----------|-----------|
| 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

