

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN HUEVO)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	
<b>DESAYUNO</b>		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 	
<b>COMIDA</b>		Crema de brócoli con queso	Lentejas a la burgalesa	Alubias verdes con patata y zanahoria	Pasta con champiñón y gambas	
		Pollo al horno con patatas	Bastones de berenjena	Merluza en salsa verde	Ensalada	
		Fruta y pan 	Yogur con fruta 	Fruta y pan 	Yogur 	
<b>MERIENDA</b>		Tostada con compota de manzana 	Queso fresco con fiambre 	Bocadillito de fiambre 	Fruta de temporada	
<b>VEGETALES</b>		 50%	 56%	 51%	 46%	
<b>PROTEÍNA</b>		28%	26%	26%	26%	
<b>CEREALES</b>		22%	22%	23%	26%	
		DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
<b>DESAYUNO</b>		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 
<b>COMIDA</b>	Crema de calabacín	Arroz negro con jibias	Pisto de verduras	Garbanzos con calabaza y pollo	Guisantes con jamón	
	Hamburguesas de ternera con zanahorias asadas	Ensalada de tomate y zanahoria	Halibut al horno con patatas	Bastones de berenjena	Tortilla (S.H.) de patata	
	Fruta y pan 	Yogur 	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	
<b>MERIENDA</b>	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria y queso fresco 	Macedonia de frutas	
<b>VEGETALES</b>	 49%	 47%	 53%	 47%	 45%	
<b>PROTEÍNA</b>	26%	23%	25%	32%	35%	
<b>CEREALES</b>	25%	30%	22%	21%	20%	
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	

<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 	Leche, fruta y tostada con aceite 
	<b>COMIDA</b>	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras	Puerros con patata y zanahoria	Pasta con verduras y atún
	Albóndigas con verduras	Merluza a la gallega	Lomo con queso	Ensalada de tomate, pera y zanahoria	Morcilla
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Yogur 	Fruta
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Queso fresco con palitos de zanahoria 	Bocadillito de fiambre 	Batido de leche con plátano y cacao 	Bocadillito de fiambre 
	<b>VEGETALES</b>	 43%	 51%	 46%	 49%
<b>PROTEÍNA</b>	37%	26%	30%	27%	37%
<b>CEREALES</b>	20%	23%	24%	24%	20%
	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>
<b>DESAYUNO</b>	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 
	<b>COMIDA</b>	Arbolitos de brócoli	Garbanzos con espinacas y abadejo	Pisto de verduras	Crema de calabacín
	Pavo estofado	Ensalada	Pollo asado con patata	Limanda al horno con limón	Calabacín panadero
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 
<b>MERIENDA</b>	Yogur con fruta 	Bocadillito de queso 	Palitos de zanahoria y fiambre 	Batido de plátano, leche y cacao 	Fruta y yogur 
<b>VEGETALES</b>	 51%	 46%	 49%	 50%	 47%
<b>PROTEÍNA</b>	26%	30%	26%	28%	23%
<b>CEREALES</b>	23%	24%	25%	22%	30%
	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>		
<b>DESAYUNO</b>	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur con fruta y cereales de maíz 	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 		
	<b>COMIDA</b>	Puré de verduras	Espinacas con bechamel	Ensalada campera	
	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Salmon a la naranja	Empanada de calabacín con salmón		

	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta
	🍞	🐟 🍞 🥛	🐟 🍞
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de hambre	Macedonia de frutas	Fruta y yogur
	🍞		🍞
<b>VEGETALES</b>	 50%	 47%	 51%
<b>PROTEÍNA</b>	 26%	 31%	 26%
<b>CEREALES</b>	 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 pimiento, cebolla y tomatillos. Regar con aceite de oliva y pimienta. Cocinar	Arroz, legumbre o pasta
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

