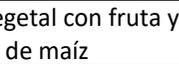
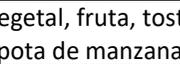
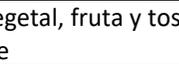
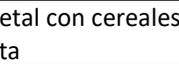
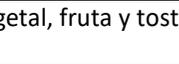
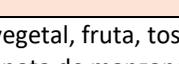
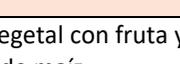
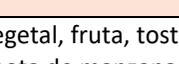


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LECHE DE VACA)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO		Yogur vegetal con fruta y cereales de maíz 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con plátano y avena 
COMIDA		Crema de brócoli	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 vegetal con fruta 	Fruta y pan 	Fruta 
MERIENDA	Tostada con compota de manzana 	Pan 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	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Tostada con compota de manzana Yogur vegetal 	Yogur vegetal con plátano y avena 	Zumo de naranja Yogur vegetal con avena 
COMIDA	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 de patata
	Fruta y pan 	Yogur vegetal 	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 
MERIENDA	Bebida vegetal con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria y fruta	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 vegetal con cereales de maíz y fruta 	Zumo de naranja Yogur vegetal con avena 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 
	COMIDA	Crema de calabacín Alubias blancas con verduras Albóndigas con verduras Fruta y pan 	Merluza a la gallega Fruta 	Puerros con patata y zanahoria Lomo con pimientos Fruta y pan 	Pasta con verduras y atún Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur vegetal 
MERIENDA	Macedonia de frutas 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Bocadillito de fiambre 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Bocadillito de fiambre 
VEGETALES	 43%	 51%	 46%	 49%	 43%
PROTEÍNA	 37%	 26%	 30%	 27%	 37%
CEREALES	 20%	 23%	 24%	 24%	 20%
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Yogur vegetal con fruta y cereales de maíz 	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 	Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 
	COMIDA	Arbolitos de brócoli Pavo estofado Fruta y pan 	Garbanzos con espinacas y abadejo Ensalada Fruta 	Pisto de verduras Pollo asado con patata Fruta y pan 	Crema de calabacín Limanda al horno con limón Fruta y pan 
MERIENDA	Bebida vegetal con fruta 	Bocadillito de embutido 	Palitos de zanahoria y fiambre 	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao 	Fruta y yogur vegetal 
VEGETALES	 51%	 46%	 49%	 50%	 47%
PROTEÍNA	 26%	 30%	 26%	 28%	 23%
CEREALES	 23%	 24%	 25%	 22%	 30%
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 	Bebida vegetal con fruta y cereales de maíz 	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 		
	COMIDA	Puré de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada	Espinacas con puré de patata Salmon a la naranja	Ensalada campera Quiche de calabacín (con bebida vegetal)	

	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta
MERIENDA	Bocadillito de fiambre	Macedonia de frutas	Fruta y bizcocho de plátano (con bebida vegetal)
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 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

