



































































































MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

GRUPO 2: 2-3 AÑOS (SIN PESCADO)

					DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO					Leche, tostada con compota de manzana 	Cuajada Pera con palitos de pan 
COMIDA					Salmorejo con taquitos de jamón	Pisto de verduras
					Arroz 3 delicias	Carne guisada
					Fruta y pan 	Fruta y pan 
MERIENDA					Macedonia de frutas de temporada	Fruta y vaso de leche 
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 	Leche. fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con plátano y avena 	Porridge de avena con compota de manzana 	
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	Tortilla de calabacín	Pechuga de pollo empanada con limón	Ensalada de tomate y queso fresco	Tortilla de patata	
	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	
MERIENDA	Fruta y vaso de leche 	Tostada con humus y fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas de temporada	Yogur con fruta 	
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 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
	Pollo al horno con patata asada	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco	Lomo con queso	Ensalada campera (sin pescado)		
	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 pescado)	Alubias rojas a la burgalesa	Vichissoise de puerro	Pasta con verduras tacos de pollo	Lentejas con verdura	
	Humus con palitos de zanahoria cocidos	Ensalada de tomate y queso fresco	Pollo al horno	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	Tortilla de calabacín	Pizza casera		Hamburguesa de ternera con salsa de tomate
	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

