














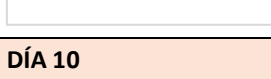
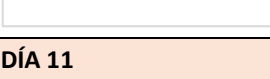

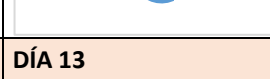
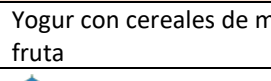
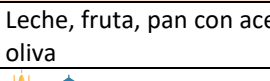
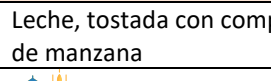
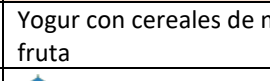




















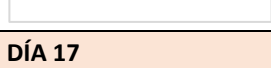
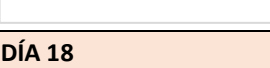
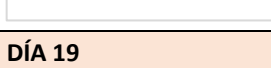
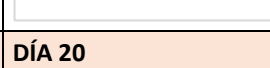
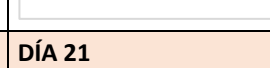





























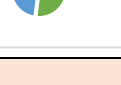

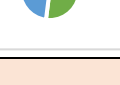
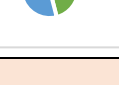
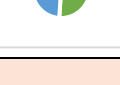







































MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

GRUPO 2

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
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 	¡FEIZ DÍA DEL CURPILLOS!	
COMIDA	Arroz 3 delicias	Lentejas con verduras	Puré de verdura	Morcilla y chorizo		
	Ensalada de tomate y manzana	Tortilla de calabacín	Salmón a la naranja	Ensalada campera		
	Yogur 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Yogur y fruta 		
MERIENDA	Fruta y vaso de leche 	Tostada con humus y fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas de temporada		
VEGETALES	 53%	 51%	 52%	 42%		
PROTEÍNA	 26%	 29%	 25%	 24%		
CEREALES	 21%	 20%	 23%	 34%		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13		DÍA 14
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 		Porridge de avena con compota de manzana 
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria	Alubias blancas con verduras y arroz	Brócoli al ajoarriero	Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas y bacalao	
	Lomo con queso	Ensalada de tomate, pepino y queso fresco	Atún con tomate	Codillo de cerdo con compota de manzana	Ensalada de tomate y queso fresco	
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	
	MERIENDA	Fruta y leche 	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 
VEGETALES	 51%	 34%	 49%	 51%	 51%	
PROTEÍNA	 26%	 29%	 31%	 26%	 29%	
CEREALES	 23%	 27%	 20%	 23%	 20%	
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	

DESAYUNO	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 
COMIDA	Purrusalda	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de calabacín con queso	Alubias verdes con zanahoria y patata	Quiche de calabacín
	Pechuga de pavo empanada con pimientos	Ensalada de patata y kiwi	Pescado blanco al horno con patata	Revuelto de champiñón	Lacón con patata a la gallega
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y helado 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 
VEGETALES	 43%	 42%	 52%	 46%	 51%
PROTEÍNA	 37%	 32%	 26%	 29%	 24%
CEREALES	 20%	 26%	 22%	 25%	 25%
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Leche, fruta y tostada con aceite 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Yogur con plátano y avena 	Leche, fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pisto de verduras	Vichissoise	Pasta con verduras y mejillones	Lentejas con verdura	Entremeses y morcilla
	Albóndigas con verduras	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y queso fresco	Merluza a la plancha	Ensalada de arroz
	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Brochetas de fruta con chocolate 
MERIENDA	Macedonia de frutas de temporada 	Queso fresco con membrillo 	Macedonia de frutas 	Melón con jamón 	Yogur con fruta 
VEGETALES	 50%	 41%	 40%	 48%	FELICES FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO
PROTEÍNA	 28%	 33%	 26%	 33%	
CEREALES	 22%	 26%	 34%	 19%	

Soja	Altramuces	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



Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
San Jacobo de berenjena con pavo y queso	Cortar la berenjena en láminas. Montar como si fuera un San Jacobo con el pavo cocido (bajo en sal) y el queso. Empanar y freír	Carne, pescado o legumbre
Hamburguesa de merluza con espinaca, cebolla, zanahoria y huevo	Trocear muy menudo la cebolla y las espinacas. Rallar la zanahoria y picar el pescado limpio en una picadora. Mezclar el pescado con las verduras y el huevo batido. Dar forma a las hamburguesas, enharinar y cocinar al horno o a la plancha.	Carne o legumbre
Revuelto de espárragos y calabacín	Aclarar los espárragos del bote de conserva y partir en trozos pequeños. Saltear el calabacín en la sartén con aceite. Añadir los espárragos y el huevo batido y cocinar.	Arroz, legumbre o pasta
Brocheta de gamba, tomate cherry, queso feta y melón	Saltear las gambas en la sartén con aceite. Trocear el melón en cuadraditos y el tomate Cherry a la mitad. Colocar en una brocheta una gamba, medio Cherry, un trozo de queso feta, un cuadrado de melón y por último otra gamba	Carne o pescado

Empanada de pollo, pimiento, zanahoria y champiñones	Picar las verduras. Cocinar en la sartén y mezclar con el pollo cortado en cuadraditos. Rellenar la masa de la empanada y hornear	Carne, legumbre o pescado
--	---	---------------------------