







































































































MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2024

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

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	
DESAYUNO	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Leche vegetal, fruta y pan con aceite de oliva 	Leche vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con plátano y avena 	¡FELIZ 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 vegetal	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur vegetal y fruta		
MERIENDA	Fruta y vaso de leche vegetal 	Tostada con humus y fruta 	Bebida vegetal 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 vegetal con cereales de maíz y fruta 	Leche vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche vegetal tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 		Porrige de avena vegetal 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 pimientos	Ensalada de tomate, pepino y atún	Atún con tomate	Codillo de cerdo con compota de manzana	Ensalada de tomate y zanahoria rallada	
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	
MERIENDA	Fruta y leche vegetal 	Yogur vegetal con fruta 	Bebida vegetal con fruta 	Batido de leche vegetal con plátano con cacao 	Yogur vegetal 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 vegetal con fruta y cereales de maíz 	Leche vegetal fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Batido de leche vegetal con plátano con cacao 	Leche vegetal fruta y tostada con aceite 
COMIDA	Purrusalda	Alubias rojas a la burgalesa	Crema de calabacín (sin queso)	Alubias verdes con zanahoria y patata	Puré de verduras
	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 
	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con fruta 	Batido vegetal con plátano y cacao 	Leche vegetal fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal 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 vegetal fruta y tostada con aceite 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Yogur vegetal con plátano y avena 	Leche vegetal fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pisto de verduras	Ensalada campera	Pasta con verduras y mejillones	Lentejas con verdura	Entremeses y morcilla
	Albóndigas con verduras	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y atún	Merluza a la plancha	Ensalada de arroz
	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Brochetas de fruta con chocolate (sin leche) 
MERIENDA	Macedonia de frutas de temporada	Yogur vegetal con membrillo 	Macedonia de frutas	Melón con jamón 	Yogur vegetal 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	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

