

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (APLV)

	LUNES DÍA 4	MARTES DÍA 5	MIÉRCOLES DÍA 6	JUEVES DÍA 7	VIERNES DÍA 8
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con fruta y tostada de pan 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con fruta y copos de maíz
COMIDA	Crema de calabaza Pechuga de pavo empanada con pimientos Fruta y pan 	Alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Fruta 	Arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta 	Alubias verdes con zanahoria y patata Pescado blanco al horno con tomate asado Fruta y pan 	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate y queso fresco Fruta
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de fruta 	Fruta y vaso de leche
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con fruta y copos de maíz 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal tostada con compota de manzana 	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Menestra con jamón Tortilla de patata Fruta 	Lombarda con manzana Salmón a la naranja Fruta y pan 	Lentejas con verduras y morcilla Ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta 	Pasta con verduras y atún Calabaza asada Yogur vegetal 	Crema de calabacín Chuleta de cerdo con champiñones Fruta y pan
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 	Fruta y vaso bebida vegetal 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de fruta 	Bocadillito de jamón cocido con tomate
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Yogur vegetal con compota de manzana
COMIDA	Pisto de verduras Lomo de cerdo con pimientos asado Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Tortilla francesa Fruta 	Fideua de verduras y langostinos Zanahorias asadas Yogur vegetal 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate Fruta
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Bocadillito jamón cocido 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Fruta y vaso bebida vegetal

	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29								
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta 	Yogur vegetal con compota de manzana y avena 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Macedonia y yogur vegetal, tostada 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 								
COMIDA	Arroz 3 delicias casero Champiñones rehogados Yogur vegetal 	Brócoli al ajoarriero Filete de merluza a la andaluza con tomate fresco Fruta y pan 	Alubias rojas con verdura Empanadillas al horno caseras de atún y pisto Fruta 	Crema de calabacín y manzana con picatostes Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan 	Coliflor Zapatero con tomate y patatas fritas Fruta 								
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Fruta y vaso bebida vegetal 	Yogur vegetal con fruta 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas								
Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete

Los menús han sido realizados por la nutricionista Andrea Izquierdo (nº Col CyL0033), con el objetivo de dar la mejor alimentación a los pequeños durante el horario escolar, así como contribuir a una educación nutricional sólida continuando la labor de la escuela de educar, ayudando a que los niños prueben alimentos variados, en distintas preparaciones y texturas, favoreciendo así la mejor salud presente y futura, así como un buen comportamiento alimentario hasta su vida adulta

*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



Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- 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