

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS **SIN LACTOSA**

	LUNES DÍA 4	MARTES DÍA 5	MIÉRCOLES DÍA 6	JUEVES DÍA 7	VIERNES DÍA 8
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Queso fresco (s.l.) con fruta y tostada de pan 	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 	Yogur (S.l.) 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 Yogur (s.l.) 	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 (s.l.) Fruta 
MERENDA	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Bocadillo de jamón cocido con tomate  	Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de fruta  	Fruta y vaso de leche (s.l.)
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur (s.l.) con fruta y copos de maíz	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 	Leche (s.l.), 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 Palitos de zanahoria con queso fresco (s.l.) 	Pasta con verduras y atún Calabaza asada Yogur (s.l.) 	Crema de calabacín Chuleta de cerdo con champiñones Fruta y pan 
MERENDA	Fruta y yogur (s.l.)	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Bocadillo de jamón cocido con tomate  
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.) con compota de manzana
COMIDA	Pisto de verduras Lomo de cerdo con queso (s.l.) Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Tortilla francesa Fruta 	Fideua de verduras y langostinos Zanahorias asadas Queso fresco (s.l.) 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan  	Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.)  
MERENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillo jamón cocido  	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Queso fresco (s.l.) con fruta	Fruta y leche (s.l.)
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 	Yogur (s.l.) con compota de manzana y avena 	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Macedonia y queso fresco (s.l.), tostada 	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 

COMIDA	Arroz 3 delicias casero Champiñones rehogados Yogur (s.l.)				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			
	Plátano con queso fresco (s.l.)				Fruta y leche (s.l.)				Fruta y queso fresco (s.l.)				Yogur (s.l.) con fruta				Macedonia de frutas			
MERIENDA	Soja	Altramuc	Api	Sulfito	Glute	Lactos	Molusco	Crustáce	Pescad	Sésam	Mostaz	Huev	F. secos	Cacahue						

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 un educación nutricional solida 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