

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

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

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|--|--|--|--|---|
| | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan con aceite de oliva | Queso fresco con fruta y tostada de pan | Leche, fruta, pan con aceite de oliva | Leche, tostada con compota de manzana | Yogur 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 | 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 leche con plátano y cacao | Bocadillito de jamón cocido con tomate | Fruta y yogur | Macedonia de fruta | Fruta y vaso de leche |
| | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan con aceite de oliva | Yogur con fruta y copos de maíz | Yogur con cereales de maíz y fruta | Leche, tostada con compota de manzana | Leche, fruta, pan con aceite de oliva |
| COMIDA | Menestra con jamón Lomo de cerdo con pimientos Fruta | Lombarda con manzana Salmón a la naranja Fruta y pan | Lentejas con verduras y morcilla Palitos de zanahoria con queso fresco Fruta | Pasta con verduras y atún Calabaza asada Yogur | Crema de calabacín Chuleta de cerdo con champiñones Fruta y pan |
| MERIENDA | Fruta y yogur | Fruta y vaso de leche | Batido de leche 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 leche con avena y fruta | Macedonia y queso fresco | Leche, fruta, pan con aceite de oliva | Yogur con cereales de maíz y fruta | Yogur con compota de manzana |
| COMIDA | Pisto de verduras Lomo de cerdo con queso Fruta y pan | Alubias blancas con calabaza y champiñón Merluza a la plancha Fruta | Fideua de verduras y langostinos Zanahorias asadas Queso fresco Fruta | Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan | Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate y queso fresco |
| MERIENDA | Yogur con fruta | Bocadillito jamón cocido | Batido de leche con plátano y cacao | Queso fresco con fruta | Fruta y leche |
| | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | DÍA 29 |
| DESAYUNO | Gachas de leche con avena y fruta | Yogur con compota de manzana y avena | Leche, fruta, pan con aceite de oliva | Macedonia y queso fresco, tostada | Leche, fruta, pan con aceite de oliva |
| COMIDA | Arroz 3 delicias casero (s.h.) Champiñones rehogados Yogur | Brócoli al ajoarriero Filete de merluza empanada con tomate fresco Fruta y pan | Alubias rojas con verdura Empanadillas al horno caseras de atún y pisto (s.h.) Fruta | Crema de calabacín y manzana con picatostes Albóndigas a la jardinera (s.h.) Fruta y pan | Coliflor Zapatero con tomate y patatas fritas Fruta |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|----------|-----|---------------|-------|--------|----------------------|----------|--------|-----------------|--------|------|---------------------|---------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| MERIENDA | Plátano con queso fresco | | | Fruta y leche | | | Fruta y queso fresco | | | Yogur con fruta | | | Macedonia de frutas | | |
| | 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