



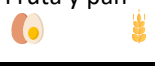
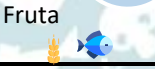












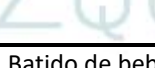






















MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO		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		Coliflor al ajoarriero Albóndigas con salsa de verduras (s.l.) Fruta y pan 	Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate y atún Fruta 	Crema de calabacín Bacalao con patata Fruta y pan 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Fruta 
MERENDA		Fruta y bebida vegetal 	Fruta y bebida vegetal 	Macedonia de fruta	Bocadillo de jamón cocido 
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
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	Arroz con verduras y pollo Champiñones rehogados Yogur vegetal 	Puré de verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Menestra con jamón Tortilla de patata Fruta 	Ensalada de lechuga y tomate Alubias rojas a la burgalesa Yogur vegetal con fruta 	Pasta con tomate y chorizo Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur vegetal 
MERENDA	Mandarinas	Fruta y bebida vegetal 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Bocadillo de jamón cocido con tomate 	Macedonia de fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta 	Macedonia y tostada con aceite y tomate 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Yogur vegetal con compota de manzana 
COMIDA	Alubias verdes con patata y zanahoria Lomo con pimientos y ensalada Fruta y pan 	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Yogur vegetal y pan 	Arroz en paella Ensalada de tomate y atún Fruta 	Alubias rojas con verdura y arroz Librillos de calabacín (s.l.) Fruta 	Pisto de verdura Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan 
MERENDA	Yogur vegetal con fruta 	Bocadillo jamón cocido 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Batido de bebida vegetal con fruta 	Fruta y bebida vegetal 
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25

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 tostada con aceite y fiambre 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Guisantes con jamón Tortilla de atún Fruta y pan 	Coliflor al ajoarriero Lengua guisada Fruta y pan 	Crema de calabacín y manzana Salmón a la naranja con patata al vapor Fruta 	Pasta con verduras y atún Champiñones salteados Yogur vegetal y fruta 	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada de melón Yogur vegetal
MERIENDA	Plátano con yogur vegetal 	Fruta y bebida vegetal 	Yogur vegetal con fruta 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	FESTIVO	
COMIDA	Arroz con 3 delicias Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 	Lombarda con manzana Lacón con patata a la gallega Fruta 	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Fruta y pan 		
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Batido de frutas con bebida vegetal 	Bocadillo jamón cocido 		

Soja	Altramucos	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 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033