

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS **SIN GLUTEN**

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

COMIDA	Guisantes con jamón Tortilla de queso Fruta y pan (s.g.)	Coliflor al ajoarriero Lengua guisada Fruta y pan (s.g.)	Crema de calabacín y manzana Salmón a la naranja con patata al vapor Fruta	Pasta (s.g.) con verduras y atún Champiñones salteados Yogur y fruta	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada de melón Yogur
MERIENDA A	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y queso fresco	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur 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 (s.g.)		
MERIENDA A	Yogur con fruta	Fruta y queso fresco	Bocadillito (s.g.) jamón cocido		

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 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