






























































MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ MAYO

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

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	
<b>DESAYUNO</b>		Yogur vegetal con fruta y cereales de maíz 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con plátano y avena 	
<b>COMIDA</b>		Crema de brócoli	Lentejas a la burgalesa	Alubias verdes con patata y zanahoria	Pasta con champiñón y gambas	
		Pollo al horno con patatas	Bastones de berenjena	Merluza en salsa verde	Ensalada	
		Fruta y pan 	Yogur vegetal con fruta 	Fruta y pan 	Fruta 	
<b>MERIENDA</b>		Tostada con compota de manzana 	Pan con fiambre 	Bocadillito de fiambre 	Fruta de temporada	
<b>VEGETALES</b>						
<b>PROTEÍNA</b>						
<b>CEREALES</b>						
		<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>	<b>DÍA 12</b>
<b>DESAYUNO</b>		Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Tostada con compota de manzana Yogur vegetal 	Yogur vegetal con plátano y avena 	Zumo de naranja Yogur vegetal con avena 
<b>COMIDA</b>	Crema de calabacín	Arroz negro con jibias	Pisto de verduras	Garbanzos con calabaza y pollo	Guisantes con jamón	
	Hamburguesas de ternera con zanahorias asadas	Ensalada de tomate y zanahoria	Halibut al horno con patatas	Bastones de berenjena	Tortilla de patata	
	Fruta y pan 	Yogur vegetal 	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	
<b>MERIENDA</b>	Bebida vegetal con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria y fruta	Macedonia de frutas	
<b>VEGETALES</b>						
<b>PROTEÍNA</b>						
<b>CEREALES</b>						
	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DÍA 18</b>	<b>DÍA 19</b>	

<b>DESAYUNO</b>	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Zumo de naranja Yogur vegetal con avena 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 	
	<b>COMIDA</b>	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras	Puerros con patata y zanahoria	Pasta con verduras y atún	Lentejas con verdura y arroz
	Albóndigas con verduras	Merluza a la gallega	Lomo con pimientos	Ensalada de tomate, pera y zanahoria	Tortilla francesa	
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Yogur vegetal 	Fruta 	
<b>MERIENDA</b>	Macedonia de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Bocadillito de fiambre 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Bocadillito de fiambre 	
	<b>VEGETALES</b>	 43%	 51%	 46%	 49%	 43%
	<b>PROTEÍNA</b>	37%	26%	30%	27%	37%
	<b>CEREALES</b>	20%	23%	24%	24%	20%
	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>	
<b>DESAYUNO</b>	Yogur vegetal con fruta y cereales de maíz 	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 	Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 	
	<b>COMIDA</b>	Arbolitos de brócoli	Garbanzos con espinacas y abadejo	Pisto de verduras	Crema de calabacín	Arroz en paella
	Pavo estofado	Ensalada	Pollo asado con patata	Limanda al horno con limón	Calabacín panadero	
	Fruta y pan 	Fruta 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta 	
<b>MERIENDA</b>	Bebida vegetal con fruta 	Bocadillito de embutido 	Palitos de zanahoria y fiambre 	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao 	Fruta y yogur vegetal 	
<b>VEGETALES</b>	 51%	 46%	 49%	 50%	 47%	
	<b>PROTEÍNA</b>	26%	30%	26%	23%	
	<b>CEREALES</b>	23%	24%	25%	30%	
	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>			
<b>DESAYUNO</b>	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 	Bebida vegetal con fruta y cereales de maíz 	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 			
	<b>COMIDA</b>	Puré de verduras	Espinacas con puré de patata	Ensalada campera		
	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Salmon a la naranja	Quiche de calabacín (con bebida vegetal)			

	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta
<b>MERIENDA</b>	Bocadillito de fiambre	Macedonia de frutas	Fruta y bizcocho de plátano (con bebida vegetal)
<b>VEGETALES</b>	50%	47%	51%
<b>PROTEÍNA</b>	26%	31%	26%
<b>CEREALES</b>	24%	22%	23%

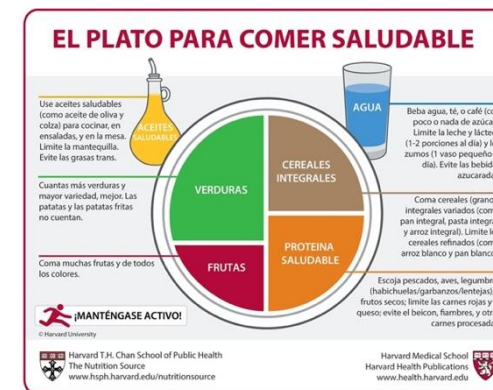
\*Todos los menús están calibrados según el esquema del plato de Harvard, cumpliendo de esta manera los criterios de alimentación saludable para el colectivo. Se recomienda para complementar los menús en casa, seguir usando el mismo modelo, incluso corregir pequeñas desviaciones que pueden aparecer en las comidas fruto de la naturaleza del plato diseñado, para dar con el ajuste diario perfecto de este modelo.

#### Sugerencias para la cena:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o sopa de verduras o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, en ensaladas sencillas con fruta y otros ingredientes...)
- 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

#### Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Fajitas de salmón con aguacate y queso fresco	Rellenar una tortita de fajitas con salmón ahumado, rodajas de aguacate y de queso fresco, enrollar.	Carne o pescado
Atún a la plancha con ajo y perejil con ensalada de tomate	Cocinar a la plancha la pieza de pescado, aliñar el aceite con ajo y perejil picado y acompañar de ensalada de tomate picado	Pasta, arroz o legumbre
Tortilla de espárragos con jamón cocido.	Ecurrir de los espárragos el líquido de conserva. Mezclar los trozos con huevo batido y jamón cocido. Cocinar la tortilla	Carne o pescado



Lomo de bacalao al horno con verduras	Colocar en una bandeja de horno el lomo de pescado limpio de espinas. Acompañar de pimiento, cebolla y tomatillos. Regar con aceite de oliva y pimienta. Cocinar	Arroz, legumbre o pasta
Patatas al vapor con lacón y ensalada	Cocinar al vapor patatas en trozos grandes. Servir junto con el lacón con aceite de oliva y pimentón. Acompañar de ensalada lechuga con pera y nueces muy picaditas aliñada	Carne, legumbre o pescado

### ALÉRGENOS

