















































































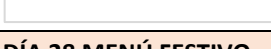












MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES- JUNIO 2023

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

		DÍA 1			DÍA 2			
DESAYUNO		Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 			Yogur vegetal Pera con palitos de pan 			
COMIDA		Salmorejo con taquitos de jamón			Pisto de verduras			
		Arroz 3 delicias			Carne guisada			
		Fruta y pan 			Fruta y pan 			
MERIENDA		Macedonia de frutas de temporada			Fruta y bebida vegetal			
VEGETALES					45%			
PROTEÍNA					33%			
CEREALES					22%	40%		
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9			
DESAYUNO	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con plátano y avena 	Porridge de avena con compota de manzana 			
COMIDA	Crema de zanahoria	Alubias rojas con verduras	Coliflor al ajoarriero	Pasta con champiñón y gambas	Judías verdes con zanahoria y patata			
	Hamburguesa de ternera con salsa de tomate	Tortilla de calabacín	Salmón a la naranja	Ensalada de tomate y zanahoria rallada	Merluza en salsa verde			
	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta y pan 			
MERIENDA	Fruta y bebida vegetal 	Tostada con humus y fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de frutas de temporada	Yogur vegetal con fruta 			
VEGETALES		53%		51%		42%		
PROTEÍNA		26%		29%		24%		
CEREALES		21%		20%		34%		
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16 ¡Feliz día del Curpillos!			

DESAYUNO	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Zumo de naranja Bebida vegetal con avena 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 		
	COMIDA	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras y arroz	Brócoli al ajoarriero		Entremeses y morcilla
Pollo al horno con patata asada		Ensalada de tomate, pepino y zanahoria rallada	Atún con tomate	Ensalada campera		
Fruta y pan 		Fruta	Fruta y pan 	Fruta 		
MERIENDA	Fruta y bebidas vegetal 	Bocadillito de fiambre 	Yogur vegetal con fruta 	Plátano con yogur vegetal 		
	VEGETALES	 51%	 34%	 49%		 51%
PROTEÍNA	 26%	 29%	 31%	 26%		
CEREALES	 23%	 27%	 20%	 23%		
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22		DÍA 23
DESAYUNO	Yogur vegetal con fruta y cereales de maíz 	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 		Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 
	COMIDA	Ensalada de arroz	Alubias rojas a la burgalesa	Vichissoise de puerro (sin lácteos)	Pasta con verduras y mejillones	Lentejas con verdura
Humus con palitos de zanahoria cocidos		Ensalada de tomate	Pescado blanco al horno con patata	Champiñones salteados	Patata con lacón a la gallega	
Yogur vegetal 		Fruta	Fruta y pan 	Yogur vegetal 	Fruta y pan 	
MERIENDA	Macedonia de frutas	Bocadillito de fiambre 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Melón con jamón 	Macedonia de frutas	
VEGETALES	 43%	 42%	 52%	 46%	 51%	
PROTEÍNA	 37%	 32%	 26%	 29%	 24%	
CEREALES	 20%	 26%	 22%	 25%	 25%	
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28 MENÚ FESTIVO	DÍA 29	DÍA 30	
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta y tostada con aceite 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Yogur vegetal con plátano y avena 	¡Feliz día de San Pedro Y San Pablo!	Bebida vegetal, fruta, tostada con compota de manzana 	
	COMIDA	Garbanzos con calabaza	Alubias verdes con zanahoria		Ensalada de tomate, pera y zanahoria	Puré de verduras
Filete de pavo		Merluza en salsa	Pizza casera (sin queso)		Salmón al a naranja	

	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta		Fruta y pan
	🌾	🌾🐟	🌾		🌾🐟
MERIENDA	Macedonia de frutas de temporada	Tostada con membrillo	Bebida vegetal y fruta		Melón con jamón
		🌾	🥬		🥬
VEGETALES	 50%	 41%	 40%		 51%
PROTEÍNA	28%	33%	26%		26%
CEREALES	22%	26%	34%		23%

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete
🥬	🥜	🌿	🧴	🌾	🥛	💡	🦞	🐟	🌱	🔥	🥚	🌰	🥜

*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

