

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ SEPTIEMBRE. GRUPO 2: 2- 3 AÑOS

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO		Yogur con fruta y copos de maíz 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con compota de manzana 
COMIDA		Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada de tomate y queso fresco Pan y fruta 	Pasta con verduras y atún Ensalada de tomate y zanahoria Yogur 	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Alubias rojas con verdura Ensalada de patata y kiwi Queso fresco 
MERIENDA		Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas 	Fruta y queso fresco 	Fruta y leche 
VEGETALES		 45%	 35%	 50%	 34%
PROTEÍNA		35%	28%	25%	29%
CEREALES		20%	37%	25%	37%
	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	Judías verdes con zanahoria Pollo al horno con patata Fruta y pan 	Purrusalda Bacalao con tomate Fruta y pan 	Arroz con pollo y verduras Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 	Ensalada de lechuga y tomate Halibut con pisto Fruta y pan 	Lentejas con verdura y patata Pavo a la plancha fruta 
MERIENDA	Tostada de queso fresco con plátano 	Bocadillito de fiambre 	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 
VEGETALES	 51%	 50%	 34%	 47%	 43%
PROTEÍNA	32%	26%	29%	28%	38%
CEREALES	18%	24%	37%	25%	19%
	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	Crema de calabacín	Alubias rojas a la burgalesa	Cazuela marinera de patatas con pota y mejillón	Menestra con jamón	Garbanzos con espinacas y bacalao
	Filete de jamón con ensalada de tomate	Berenjena con queso	Ensalada de tomate y zanahoria	Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate	Ensalada
	Fruta y pan	Fruta	Yogur	Fruta y pan	Fruta y pan
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillito jamón cocido	Batido de leche con plátano y cacao	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
VEGETALES	50%	48%	36%	51%	42%
PROTEÍNA	28%	29%	30%	25%	38%
CEREALES	23%	23%	34%	24%	20%
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta	Yogur con compota de manzana Tostada	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia y queso fresco Tostada	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabaza	Lentejas con verdura y arroz	Coliflor al ajoarriero	Pasta con champiñón y gambas	Alubias blancas con calabaza y champiñón
	Pollo al horno con calabacín panadero	Ensalada de tomate y queso fresco	Atún con tomate	Tomate aliñado con queso fresco	Tortilla de patata
	Fruta y pan	Fruta	Pan y fruta	Fruta	Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillito de jamón cocido	Fruta y queso fresco	Yogur con fruta	Macedonia de frutas
VEGETALES	30%	48%	50%	34%	42%
PROTEÍNA	45%	29%	28%	29%	39%
CEREALES	25%	23%	22%	37%	19%

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

Sugerencias de este mes:

PLATO	PREPARACIÓN	INCLUIR EN EL DÍA CON...
Bacalao con tomate y pimientos		Arroz, legumbre o pescado
Empanadillas de pisto con huevo cocido y pisto	Hacer un pisto de verduras, mezclarlo con dados de queso fresco y huevo cocido picado. Rellenar la masa de empanadillas, sellar y hornear durante 15 minutos	Carne o pescado
Minipizzas de berenjenas	Partir la berenjena en rodajas y sumergir en agua con sal. Cocinar a la plancha levemente. Rellenar con salsa casera de tomate, mozzarella y los ingredientes de pizza que quieras.	Carne o pescado
Fajita de humus con vegetales	Rellenar una torta de fajita con humus, poner encima lechuga picada, tomate en daditos y queso feta	Carne o pescado
Tortilla de calabacín y guarnición de tomate		Carne, legumbre o pescado
Patata con huevo cocido a la gallega y plato verdura	Aliñar la patata y el huevo en rodajas con aceite y pimentón. Servir después de las verduras	Carne, legumbre o pescado