

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

## NOVIEMBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Queso fresco con fruta y tostada de pan 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Yogur con fruta y copos de maíz 
COMIDA	Crema de calabaza Pechuga de pavo empanada con pimientos Fruta y pan 	Alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Yogur 	Arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta 	Alubias verdes con zanahoria y patata Pescado blanco al horno con tomate asado Fruta y pan 	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao 	Bocadillo de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Fruta y vaso de leche 
Prop. cena	Huevos rotos con bastones de calabacín y patata	Salmón al vapor con zumo de naranja, puré de patata y guarnición de brócoli	Crema de calabacín Huevo a la plancha	Ensalada de pasta: pasta integral, manzana, sardinillas, zanahoria rallada y aguacate	Huevo cocido, tomate y aguacate
	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	Menestra con jamón Tortilla de patata Fruta 	Lombarda con manzana Salmón a la naranja Fruta y pan 	Lentejas con verduras y morcilla Palitos de zanahoria con queso fresco Fruta 	Pasta con verduras y atún Calabaza asada Yogur 	Crema de calabacín Chuleta de cerdo con champiñones Fruta y pan 
MERIENDA	Fruta y yogur 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta 	Bocadillo de jamón cocido con tomate 
Prop. cena	Fideos de calabacín con requesón, nueces picadas y gambas	Fajitas de tomate, lechuga, atún, queso y zanahoria rallada	Chicharro al horno con verduras asadas y patata	Tortilla de espárragos Tomate picadito	Gazpacho Huevo relleno de atún y salsa de aguacate triturado
	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	Pisto de verduras Lomo de cerdo con queso Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Tortilla francesa Fruta 	Fideua de verduras y langostinos Zanahorias asadas Queso fresco 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate y queso fresco 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Bocadillo jamón cocido 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche 
Prop. cena	Guisantes con jamón y champiñón	Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha	Gazpacho Tortilla de champiñón	Espárragos trigueros con jamón cocido y gratinados con bechamel	Sopa de verdura Tortilla de coliflor rallada
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29

DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Yogur con compota de manzana y avena 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Macedonia y queso fresco, tostada 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 									
COMIDA	Arroz 3 delicias casero Champiñones rehogados Yogur 	Brócoli al ajoarriero Filete de merluza a la andaluza con tomate fresco Fruta y pan 	Alubias rojas con verdura Empanadillas al horno caseras de atún y pisto Fruta 	Crema de calabacín y manzana con picatostes Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Coliflor Zapatero con tomate y patatas fritas Fruta 									
MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Fruta y leche 	Fruta y queso fresco 	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas									
Prop. cena	Bacalao con tomate	Tortilla de calabacín y patata	Brócoli y salmón a la plancha	Tostada de paté casero de sardinillas con queso crema Tomate fresco	Huevo cocido con patata cocida a la gallega Ensalada									
	Soja a 	Altramuc es 	Api o 	Sulfito s 	Glute n 	Lactos a 	Molusco s 	Crustáce os 	Pescad o 	Sésam o 	Mostaz a 	Huev o 	F. secos 	Cacahu te 

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