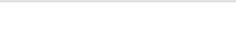
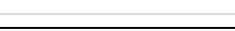
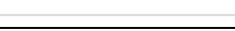
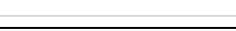


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

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

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO		Yogur vegetal con fruta y copos de maíz 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con compota de manzana 
COMIDA		Garbanzos con calabaza y pollo	Pasta con verduras y atún	Arbolitos de brócoli al ajoarriero	Alubias rojas con verdura
		Ensalada de tomate y manzana	Ensalada de tomate y zanahoria	Merluza en salsa verde	Ensalada de patata y kiwi
		Pan y fruta 	Yogur vegetal 	Fruta y pan 	Fruta 
		Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de frutas	Fruta y yogur vegetal 	Fruta y bebida vegetal 
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	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con fruta y copos de maíz 	Yogur vegetal con fruta y copos de maíz 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Judías verdes con zanahoria	Purrusalda	Arroz con pollo y verduras	Ensalada de lechuga y tomate	Lentejas con verdura y patata
	Pollo al horno con patata	Bacalao con tomate	Ensalada de tomate y zanahoria	Halibut con pisto	Pavo a la plancha
	Fruta y pan 	Fruta y pan 	Fruta	Fruta y pan 	fruta
MERIENDA	Tostada y plátano 	Bocadillito de fiambre 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal 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 bebida vegetal con avena y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Yogur vegetal con compota de manzana 
	COMIDA	Crema de calabacín	Alubias rojas a la burgalesa	Cazuela marinera de patatas con pota y mejillón	Menestra con jamón
	Filete de jamón con ensalada de tomate	Tortilla de calabacín	Ensalada de tomate y zanahoria	Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate	Ensalada
	Fruta y pan 	Fruta 	Yogur vegetal 	Fruta y pan 	Fruta y pan 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Bocadillito jamón cocido 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Yogur vegetal 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 bebida vegetal con avena y fruta 	Yogur vegetal con compota de manzana Tostada 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Macedonia y bebida vegetal Tostada 	Bebida vegetal, 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 manzana	Atún con tomate	Tomate aliñado con zanahoria	Tortilla de patata
	Fruta y pan 	Bebida vegetal 	Pan y fruta 	Fruta 	Fruta 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Bocadillito de jamón cocido 	Fruta y yogur vegetal 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas
VEGETALES	 30%	 48%	 50%	 34%	 42%
PROTEÍNA	 45%	 29%	 28%	 29%	 39%
CEREALES	 25%	 23%	 22%	 37%	 19%

Soja	Altramucos	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.

