

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MENÚ SEPTIEMBRE. GRUPO 2: 2- 3 AÑOS (SIN LACTOSA)

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO		Yogur (s.l.) con fruta y copos de maíz	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) 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 queso fresco (s.l.)	Ensalada de tomate y zanahoria	Merluza en salsa verde	Ensalada de patata y kiwi
		Pan y fruta	Yogur (s.l.)	Fruta y pan	Queso fresco (s.l.)
		🌾	🐟 🌾	🐟 🌾	
MERIENDA		Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de frutas	Fruta y queso fresco (s.l.)	Fruta y leche (s.l.)
		🥤			
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 (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con fruta y copos de maíz	Yogur c(s.l.) on cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana	Leche (s.l.), 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 de queso fresco (s.l.) con plátano	Bocadillito de fiambre	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) 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 (s.l.) 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 (s.l.)	Ensalada de tomate y zanahoria	Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate	Ensalada
	Fruta y pan	Fruta	Yogur (s.l.)	Fruta y pan	Fruta y pan
					
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillito jamón cocido	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) 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 (s.l.) con avena y fruta	Yogur (s.l.) con compota de manzana Tostada	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia y queso fresco (s.l.) Tostada	Leche (s.l.), 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 (s.l.)	Atún con tomate	Tomate aliñado con queso fresco (s.l.)	Tortilla de patata
	Fruta y pan	Fruta	Pan y fruta	Fruta	Fruta
					
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillito de jamón cocido	Fruta y queso fresco (s.l.)	Yogur (s.l.) 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.

