

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

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

	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 (s.h.)	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	Pechuga de pollo a la plancha
	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.

