

Menús curso escolar 2023-2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de zanahoria con pavo	Puré de Alubias blancas o de verduras con pescado	Puré de verduras con pollo	Puré de verdura con ternera	Puré de Lentejas o de verduras con pescado
Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogurt	Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogur	Pan y zumo de naranja natural
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verdura con pavo	Crema de calabacín con pescado	Puré de Garbanzos o Puré de judías verdes con patata , zanahoria y pollo	Puré de verduras con ternera	Puré de verduras con pescado
Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogur	Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogur	Pan y zumo de naranja natural
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verdura con pavo	Puré de verdura con pescado	Puré de verduras con pollo	Puré de verduras con ternera	Puré de Lentejas o de verduras con pescadp
Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogur	Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogur	Pan y zumo de naranja natural
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Vichyssoise con pavo	Puré de Garbanzos o de verduras con pescado	Puré de verduras con pollo	Puré de verdura con ternera	Crema de espinacas con pescado
Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogur	Pan y zumo de naranja natural	Pan y yogur	Pan y zumo de naranja natural
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre	Frutas trituradas y fiambre

LA ELABORACIÓN DIARIA DE LOS DESAYUNOS, COMIDAS Y MERIENDAS SE REALIZA EN EL CENTRO POR PROFESIONALES DEBIDAMENTE CUALIFICADOS, BAJO LA CONSTANTE REVISIÓN Y SUPERVISIÓN SANITARIA Y CON MATERIAS PRIMAS DE CALIDAD CONTRASTADA.

*A MEDIA MAÑANA SE LES DARÁ UN ALMUERZO CONSISTENTE EN GALLETAS

* NOTA: ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL.

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

RECOMENDACIONES - MENÚS

1. Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo. El olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.
2. Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a él.
3. Si empleáis los alimentos como premio o castigo podéis hacer que vuestro niño sea un caprichoso y tenga manías a la hora de comer los alimentos más nutritivos. Es necesario que dediquéis el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando de lo que come.
4. A medida que van creciendo, los niños van marcando sus preferencias sobre los alimentos y deberéis orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar para comer sólo aquello que les gusta.
5. Evita que coma a menudo golosinas, patatas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren y le quitan apetito para que coma lo que tiene que comer a sus horas.
6. Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día. Para ello el desayuno debe incluir al menos un lácteo, cereales (galletas, cereales, pan, bollería sencilla...) y fruta o zumo.
7. Ofréceles almuerzos y meriendas, mejor a base de bocadillos preparados en casa, frutas y lácteos, sin abusar de embutidos, patés y quesos grasos.
8. Establecer siempre una rutina a la hora de comer; nos lavamos las manos, nos ponemos el babero, comemos, nos lavamos los dientes. Esto les ofrece seguridad y les crea el hábito de disfrutar comiendo.



Ayuntamiento de
Peñaranda de Bracamonte
C.E.I. MUNICIPAL "GLORIA FUERTES"



NUESTRA COCINA Y NUESTROS PROCEDIMIENTOS DE MANEJO DE LOS ALIMENTOS ESTÁN DISEÑADOS PARA MANTENER SU MÁXIMA SANIDAD Y SEGURIDAD; SEPARAMOS LOS ALIMENTOS PARA EVITAR CUALQUIER PRESENCIA DE TRAZAS DE ALÉRGENOS POR POSIBLE CONTAMINACIÓN CRUZADA, PERO **NO PODEMOS GARANTIZARLO**

Formación continua de: HYCA

SUSTANCIAS O PRODUCTOS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS

(REGLAMENTO 1169/2011, SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA
FACILITADA AL CONSUMIDOR,
REAL DECRETO 126/2015, DE 27 DE FEBRERO)



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADOS



CACAHUETES



SOJA



LECHE



FRUTOS DE
CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

CONSULTE AL PERSONAL DE ESTE ESTABLECIMIENTO SOBRE LA
PRESENCIA DE ALÉRGENOS EN NUESTROS PRODUCTOS

Formación continua de: HYCA