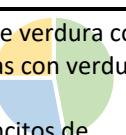
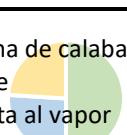
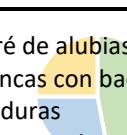
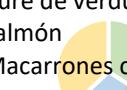
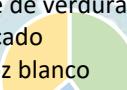
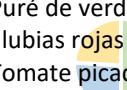


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

DICIEMBRE 2025 GRUPO 1: 0-1 AÑOS- SIN HUEVO

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1		DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  
COMIDA	Puré de verdura con pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con lentejas con verduras y arroz Bastoncitos de calabacín Fruta 	Crema de calabaza con carne Patata al vapor Fruta 	Puré de alubias blancas con bacalao y verduras Bastones de calabaza Yogur 	Puré de verduras con salmón Macarrones cocidos Fruta 
MERIENDA	Fruta y yogur 	Batido de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Fruta y vaso de leche 	Frutas con queso fresco 
DÍA 8		DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Festivo de la Inmaculada	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  
COMIDA		Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con pescado Arroz blanco Fruta 	Vichissoise de puerro con pollo Champiñón picadito Yogur 	Puré de verdura con alubias rojas Tomate picadito con queso fresco Fruta 
MERIENDA		Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur 
DÍA 15		DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	MENÚ ESPECIAL
DESAYUNO	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  
COMIDA	Crema de calabacín con pavo Patata al vapor Fruta 	Puré de lentejas con verduras Patata cocida Yogur 	Puré de coliflor con pescado Macarrones cocidos Fruta 	Puré de garbanzos con verduras y bacalao Palitos de zanahoria cocida Yogur 	Crema de guisantes con lomo Brochetas de fruta con chocolate 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Queso fresco con fruta 	Macedonia de fruta	Yogur con fruta 
DÍA 22		DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Leche con cereales  	Leche con cereales  	 Feliz Nochebuena	 Feliz Navidad	Leche con cereales  
COMIDA	Puré de verduras con gambitas Patata cocida Yogur 	Puré de guisantes con champiñón y pescado Patata cocida Fruta 			Puré de brócoli con pechuga de pollo Macarrones cocidos Fruta 
MERIENDA	Papilla de frutas	Macedonia de frutas			Macedonia de frutas
DÍA 29		DÍA 30	DÍA 31	Feliz Nochevieja...	
DESAYUNO	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Feliz Nochevieja...		

COMIDA	Puré de coliflor con carne Bastones de zanahoria cocida Fruta	Puré de verduras con pescado Macarrones cocidos Fruta	¡Y feliz Año Nuevo! 	
MERIDA	Plátano con yogur vegetal	Macedonia de frutas		

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete
													

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 una educación nutricional sólida continuando la labor de la escuela de educar, y 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.

Los menús cumplen la siguientes características:

- 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 ofrece a las familias una propuesta de complemento nutricionalmente a la perfección lo ofrecido en la escuela, por lo que para lograr un patrón completo para la alimentación de los pequeños, basta con seguir una cena similar.
- Elaborados sin sal
- Uso de lácteos siempre enteros y naturales
- Productos de temporada (principalmente frutas, verduras y pescados), para garantizar su mejor aporte nutricional, y hacerlo más sostenible y variado, resaltando la importancia para los niños de consumir en cada temporada los alimentos propios de la misma
- Algunas sugerencias para las comidas en casa son:



- Incluir siempre una porción de verdura en cada comida, bien una ración de verduras como tal, o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- Procurar que sea igual que la cena de los padres, además de ayudar a mejorar la calidad de la dieta en casa, ayudará a una mejor integración de los alimentos para los niños
- Agua siempre como bebida de elección