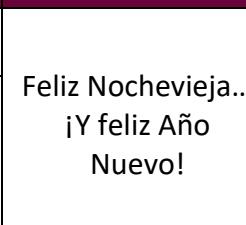


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5	
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de verdura con pollo Tomate picadito Fruta	Puré de verdura con lentejas con verduras y huevo 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		
DESAYUNO	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12				
COMIDA	Festivo de la Inmaculada	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)				
MERIENDA		Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta	Puré de verdura con pescado Arroz blanco Fruta	Vichissoise de puerro con tortilla Champiñón picadito Yogur	Puré de verdura con alubias rojas Tomate picadito con queso fresco Fruta				
DESAYUNO		Fruta y vaso de leche	Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur				
COMIDA	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	MENÚ ESPECIAL				
MERIENDA	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)				
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 (s.g.)	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				
DESAYUNO	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26				
COMIDA	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	 Feliz Nochebuena	 Feliz Navidad	Leche con cereales (s.g.)	Puré de brócoli con pechuga de pollo Macarrones cocidos (s.g.) Fruta			
MERIENDA	Puré de verduras con gambitas Tortilla francesa Yogur	Puré de guisantes con champiñón y pescado Patata cocida Fruta			Macedonia de frutas				
DESAYUNO	Papilla de frutas	Macedonia de frutas							
COMIDA	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31						
MERIENDA	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	 Feliz Nochevieja... ¡Y feliz Año Nuevo!						
COMIDA	Puré de coliflor con carne Bastones de zanahoria cocida Fruta	Puré de verduras con pescado Macarrones cocidos (s.g.) Fruta							

MERIENDA	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