

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1		DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAY UNO	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 huevo  Bastoncitos de calabacín Fruta	Crema de calabaza con carne  Patata al vapor Fruta	Puré de alubias blancas con tortilla y verduras  Bastones de calabaza Yogur	Puré de verduras con pollo  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 lentejas  Arroz blanco Fruta	Vichissoise de puerro con tortilla  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 pollo  Macarrones cocidos Fruta	Puré de garbanzos con verduras y arroz  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  	 <p>Feliz Nochebuena</p>	 <p>Feliz Navidad</p>	Leche con cereales  
COMIDA	Puré de verduras con gambitas  Tortilla francesa Yogur	Puré de guisantes con champiñón y arroz  Patata cocida Fruta			Puré de brócoli con pechuga de pollo Macarrones cocidos Fruta
DÍA 29		DÍA 30	DÍA 31	 <p>Feliz Nochevieja... ¡Y feliz Año Nuevo!</p>	
DESAYUNO	Leche con cereales  	Leche con cereales  			
COMIDA	Puré de coliflor con carne  Bastones de zanahoria cocida Fruta	Puré de verduras con lentejas  Macarrones cocidos 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