

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

DICIEMBRE 2025 GRUPO 1: 0-1 AÑOS

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 bacalao y verduras  Bastones de calabaza Yogur	Puré de verduras con salmón  Macarrones cocidos Fruta				
MERIEND A	Fruta y yogur	Batido de frutas	Batido de leche con plátano y cacao		Fruta y vaso de leche		Frutas con queso fresco		
Prop. cena	Crema de calabaza con lenteja roja y almendra molida Yogur con fruta	Corvina a la plancha con champiñones	Tortilla de calabacín Tomate picadito		Tiras de pollo empanadas con champiñones		Crema de verduras Mejillones al vapor		
DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12	
DESA YUN	Festivo de la Inmaculada	Leche con cereales  	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 tortilla  Champiñón picadito Yogur		Puré de verdura con alubias rojas  Tomate picadito con queso fresco Fruta			
MERIEND A		Fruta y vaso de leche	Batido de leche con plátano y cacao		Macedonia de fruta		Fruta y yogur		
Prop. cena		Tortilla francesa con aguacate y tomate picadito	Merluza rebozada Ensalada de tomate		Alubias verdes con patata y huevo cocido		Salmon al vapor con naranja con patata y espárragos trigueros		
DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18		MENÚ ESPECIAL	
DES AVU	Leche con cereales  	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 y pan	Puré de garbanzos con verduras y bacalao  Palitos de zanahoria cocida Yogur		Crema de guisantes con lomo Brochetas de fruta con chocolate			
MERIEND A	Yogur con fruta	Palitos de zanahoria cocida con humus	Queso fresco con fruta		Macedonia de fruta		Yogur con fruta		
Prop. cena	Guisantes con cebollita y champiñón	Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha	Crema de verduras Tortilla de espárragos trigueros		Fajita de humus con tomate y huevo cocido				
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26	

DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 			Leche con cereales
COMIDA	Puré de verduras con gambitas Tortilla francesa Yogur 	Guisantes con champiñón con pescado Patata cocida Fruta 			Brócoli al ajoarriero con pechuga de pollo Macarrones cocidos Fruta
MERIENDA	Papilla de frutas	Macedonia de frutas			Macedonia de frutas
DÍA 29		DÍA 30	DÍA 31		
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 			
COMIDA	Coliflor al ajoarriero con carne Bastones de zanahoria cocida Fruta 	Puré de verduras con pescado 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