

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

## DICIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- SIN PESCADO

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1		DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 🍜 🍞	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜	Yogur con cereales de maíz y fruta 🍜	Macedonia y queso fresco 🍜	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜
COMIDA	Lombarda con manzana 🍐 Pechuga de pollo empanada con pimientos 🍝 Fruta y pan 🍞	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta 🍋	Crema de calabaza 🥕 Lengua de ternera rebozada en salsa 🍗 Fruta y pan 🍞	Alubias blancas con pollo y verduras Bastones de calabaza 🍚 Yogur 🍜	Pasta con pavo y brócoli 🍗 Ensalada verde con zanahoria 🍉 Yogur 🍜
MERIENDA	Fruta y yogur 🍜	Bocadillo de jamón cocido con tomate 🍞	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, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜	Yogur con cereales de maíz y fruta 🍜	Macedonia y queso fresco 🍜	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜
COMIDA		Lombarda con manzana 🍐 Hamburguesa de ternera con salsa de tomate 🍗 Fruta y pan 🍞	Arroz con verduras y pollo 🍚 Ensalada 🍗 Fruta 🍋	Vichissoise de puerro 🥑 Tortilla de champiñón 🍗 Yogur 🍜	Alubias rojas a la burgalesa 🍐 Ensalada de tomate y 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	Gachas de leche con avena y fruta 🍜 🍞	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜	Yogur con cereales de maíz y fruta 🍜	Macedonia y queso fresco 🍜	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜
COMIDA	Crema de calabacín 🥕 Pavo guisado con verduras 🍚 Fruta y pan 🍞	Lentejas con verduras 🍚 Ensalada de patata y kiwi 🍉 Yogur 🍜	Coliflor al ajoarriero 🥬 Tortilla de patata 🍚 Fruta y pan 🍞	Garbanzos con espinacas y pollo 🍗 Ensalada de tomate, pera y zanahoria 🍉 Yogur 🍜	Ensaladilla de patata, pollo 🍗 Pizza casera de jamón, champiñón y aceitunas 🍗 Brocheta de frutas con chocolate 🍉 🍞 🍜
MERIENDA	Yogur 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	Gachas de leche con avena y fruta 🍜 🍞	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜	<b>Feliz Nochebuena</b>		Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜
COMIDA	Arroz 3 delicias casero 🍚 Ensalada de tomate y queso fresco 🍉 Yogur 🍜	Guisantes con champiñón 🍚 Tortilla de calabacín 🍚 Fruta 🍋			Brócoli al ajoarriero 🥬 Pechuga de pollo empanada 🍗 Fruta y pan 🍞

MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Macedonia de frutas			Macedonia de frutas									
	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>											
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, frutan pan con aceite de oliva 	Feliz Nochevieja... ¡Y feliz Año Nuevo! 											
COMIDA	Coliflor al ajoarriero Albóndigas con salsa de verduras y patata Fruta y pan 	Pasta con champiñón y pollo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 												
MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Fruta y leche 												
	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

