

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

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 bacalao y verduras Bastones de calabaza Yogur	Pasta con salmón y brócoli Ensalada verde con zanahoria Yogur
MERIENDA	Fruta y yogur 🍜	Bocadillito de queso fresco 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 negro con jibias Ensalada 🥗 Fruta 🍋	Vichissoise de puerro Tortilla de champiñón Yogur	Alubias rojas con arroz 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 Zapatero con tomate Fruta y pan 🍞	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur	Ensaladilla de patata, atún Pizza casera de pollo, 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 🍞 🍜			Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞 🍜
COMIDA	Arroz 3 delicias casero Ensalada de tomate y queso fresco (con fiambre de pavo) Yogur	Guisantes con champiñón Merluza a la gallega Fruta 🍋			Brócoli al ajoarriero Pechuga de pollo empanada Fruta y pan 🍞

MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Macedonia de frutas	<b>Feliz Nochebuena</b>		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 gambas 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
- Producidos 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