

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

DICIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- MENÚ ESPECIAL (APLV, SIN GLUTEN Y SIN CARNE)

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
COMIDA	Gachas de bebida vegetal con avena (S.g.) y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
MERIENDA	Lombarda con manzana Tortilla de champiñón Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta	Crema de calabaza Merluza rebozada (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Alubias blancas con bacalao y verduras Bastones de calabaza Yogur vegetal	Pasta (s.g.) con salmón y brócoli Ensalada verde con zanahoria Yogur vegetal
DESAYUNO	Fruta y yogur vegetal	Fruta y yogur vegetal	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Fruta y bebida vegetal	Frutas con yogur vegetal
DÍA 8		DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
COMIDA	Festivo de la Inmaculada	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
MERIENDA		Lombarda con manzana Tortilla de calabacín Fruta y pan (s.g.)	Arroz negro con jibias Ensalada Fruta	Vichissoise de puerro Tortilla de champiñón Yogur vegetal	Alubias rojas con verduras y arroz Ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta
DESAYUNO		Fruta y bebida vegetal	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal
DÍA 15		DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	MENÚ ESPECIAL
COMIDA	Gachas de bebida vegetal con avena (S.g.) y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
MERIENDA	Crema de calabacín Guisantes con champiñón Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur vegetal	Coliflor al ajoarriero Zapatero con tomate Fruta y pan (s.g.)	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur vegetal	Ensaladilla de patata, atún Tortilla de patata Brocheta de frutas con chocolate (s.l.)
DESAYUNO	Fruta y yogur vegetal	Palitos de zanahoria cocida con humus	Fruta y yogur vegetal	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal
DÍA 22		DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
COMIDA	Gachas de bebida vegetal con avena (S.g.) y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva			Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva

COMIDA	Arroz 3 delicias casero (sin jamón) Ensalada de tomate y manzana Yogur vegetal	Guisantes con champiñón Merluza a la gallega Fruta		Feliz Navidad 	Brócoli al ajoarriero Pasta (s.g.) con verduras Fruta	
MERIENDA	Plátano y yogur vegetal	Macedonia de frutas			Macedonia de frutas	
DÍA 29		DÍA 30	DÍA 31			
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (S.g.) y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva				
COMIDA	Coliflor al ajoarriero Tortilla de calabacín Fruta y pan (S.g.)	Pasta (s.g.) con champiñón y gambas Ensalada de tomate y manzana Fruta				
MERIENDA	Plátano y yogur vegetal	Fruta y yogur vegetal				

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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033