

















































MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO	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 
COMIDA	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 
MERIENDA	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
DESAYUNO	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 
COMIDA		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 
MERIENDA		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
DESAYUNO	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 
COMIDA	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.) 
MERIENDA	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
DESAYUNO	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 Nochebuena	Feliz Navidad 	Brócoli al ajoarriero Pasta (s.g.) con verduras Fruta
MERENDA	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			
MERENDA	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 complementa nutricional 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
- Procutos 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