




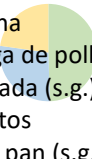

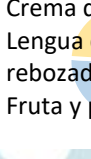
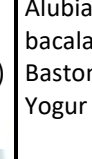






















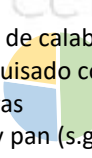
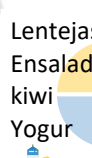
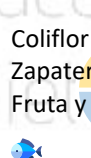
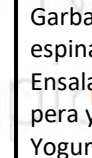
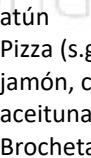









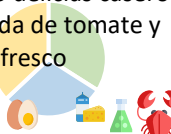
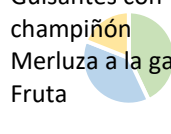


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

DICIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- **SIN GLUTEN**

	LUNES DÍA 1	MARTES DÍA 2	MIÉRCOLES DÍA 3	JUEVES DÍA 4	VIERNES DÍA 5
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Lombarda con manzana Pechuga de pollo empanada (s.g.) con pimientos Fruta y pan (s.g.) 	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta 	Crema de calabaza Lengua de ternera rebozada en salsa (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 	Alubias blancas con bacalao y verduras Bastones de calabaza Yogur 	Pasta (s.g.) con salmón y brócoli Ensalada verde con zanahoria Yogur 
MERIENDA	Fruta y yogur 	Bocadillo (s.g.) 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(s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA		Lombarda con manzana Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan (s.g.) 	Arroz negro con jibias 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 (s.g.) y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Crema de calabacín Pavo guisado con verduras Fruta y pan (s.g.) 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Coliflor al ajoarriero Zapatero con tomate Fruta y pan (s.g.) 	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur 	Ensaladilla de patata, atún Pizza (s.g.) 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 (s.g.) y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	 Feliz Nochebuena	 Feliz Navidad	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Arroz 3 delicias casero Ensalada de tomate y queso fresco Yogur 	Guisantes con champiñón Merluza a la gallega Fruta 			Brócoli al ajoarriero Pechuga de pollo empanada (s.g.) Fruta y pan (s.g.)

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

Soja	Altramucos	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 solida 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 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
- 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