

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	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 🍜	Bocadillito (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, frutan 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	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	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