

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

DICIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAY UNO	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 🍌 🍌 🍌
MEREND A	Fruta y yogur 🍌 🍌	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🍌 🍌	Batido de leche con plátano y cacao 🍌 🍌	Fruta y vaso de leche 🍌 🍌	Frutas con queso fresco 🍌 🍌
Prop. cena	Ensalada de pasta de garbanzos con tomate, langostinos, aguacate y mango	Corvina a la plancha con champiñones	Huevos rellenos de atún y tomate	Pechuga de pollo rebozada con tomate picadito	Crema de verduras Mejillones al vapor
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DES AYU		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	Festivo de la Inmaculada	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 a la burgalesa Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 🍌
MEREND A		Fruta y vaso de leche 🍌 🍌	Batido de leche con plátano y cacao 🍌 🍌	Macedonia de fruta	Fruta y yogur 🍌 🍌
Prop. cena		Fajitas de tomate, lechuga, atún, queso y zanahoria rallada	Merluza rebozada Ensalada de tomate	Ensalada de alubias verdes con patata y huevo cocido	Salmon al vapor con naranja con patata y espárragos trigueros
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	MENÚ ESPECIAL
DES AYU	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 jamón, champiñón y aceitunas Brocheta de frutas con chocolate 🍌 🍌 🍌
MEREND A	Yogur con fruta 🍌 🍌	Palitos de zanahoria cocida con humus 🍌 🍌	Queso fresco con fruta 🍌 🍌	Macedonia de fruta	Yogur con fruta 🍌 🍌
Prop. cena	Guisantes con jamón y champiñón	Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha	Crema de verduras Tortilla de champiñón	Fajita de humus con tomate y huevo cocido	
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26

DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, frutan pan con aceite de oliva	Feliz Nochebuena	Feliz Navidad	Leche, fruta, pan 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 Fruta y pan
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Macedonia de frutas			Macedonia de frutas
Prop. cena	Platusa con calabacín a la plancha	Ensalada de pasta de lenteja con tomate, atún, aguacate			Huevo cocido con patata cocida a la gallega Ensalada
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
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			
Prop. cena	Bacalao con tomate	Tortilla de calabacín			

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
- 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