

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
DESAYUNO	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 🍜 🐟
MERIENDA	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
DESAYUNO	Festivo de la Inmaculada	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 🍐 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 🍜
MERIENDA		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
DESAYUNO	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 🍓 🍈
MERIENDA	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

DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, frutan pan con aceite de oliva		Feliz Nochebuena		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		DÍA 29		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		
DESA YUN	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, frutan pan con aceite de oliva		DÍA 30				
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		DÍA 31				
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 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