



































































MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 1 (0-1 AÑOS)- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Crema de calabaza con pavo Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Fruta 	Puré de verdura con arroz y pollo Patata al vapor Fruta 	Puré de alubias verdes con patata y salmón Zanahoria cocida Fruta 	Puré de verdura con garbanzos con bacalao Tomatito picado Fruta 
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de fruta	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de calabacín con chuleta de cerdo Champiñones picaditos Fruta 	Puré de verdura con salmón Patata al vapor Fruta 	Puré de lentejas con verduras y arroz Palitos de zanahoria cocida Fruta 	Puré de verdura y pasta con langostinos Calabaza asada Yogur vegetal 	Puré de alubias blancas con verduras y pescado Fruta
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Papilla de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 12	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con lomo de cerdo Tomate picadito Fruta 	Pure de garbanzos con huevo Setas salteadas Fruta 	Puré de pisto con pollo Macarrones cociditos Yogur vegetal 	Puré de coliflor al ajoarriero con merluza Guisantes chafaditos Fruta 	Puré de verduras con pota y mejillones Tomate picadito Fruta 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Papilla de fruta	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con tortilla y gambas Tomate picadito Yogur vegetal 	Puré de brócoli con pescado Patatas al vapor Fruta 	Puré de alubias rojas con verdura con arroz Champiñones picaditos Fruta 	Crema de calabacín y manzana con carne magra Macarrones cociditos Fruta 	Puré de guisantes con champiñón con bacalao Verduritas asadas Fruta 
MERIENDA	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Yogur vegetal con fruta 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas

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