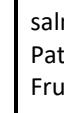
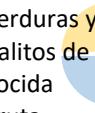
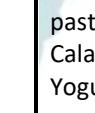
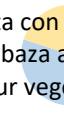
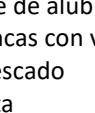
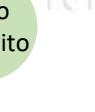
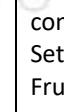
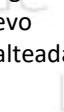
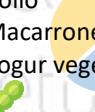
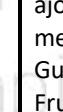
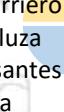
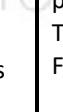
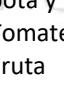
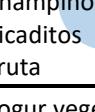
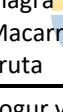


## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

### 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    Fruta	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	Puré de garbanzos con huevo  Setas salteadas  Fruta	Puré de pisto con pollo  Macarrones cociditos  Yogur vegetal   Fruta	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 frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao  		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   Fruta	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 frutas	Papilla de frutas	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 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