

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 1 (0-1 AÑOS) – SIN HUEVO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
DESAY UNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Crema de calabaza con pavo Tomate picadito Fruta	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Yogur	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 con fruta	Fruta y yogur		Macedonia de fruta		Fruta y vaso de leche		
DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
DESAY UNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche 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	Puré de alubias blancas con verduras y pescado				
MERIENDA	Fruta y yogur	Papilla de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao		Macedonia de fruta		Fruta y yogur		
DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Puré de verduras con lomo de cerdo Tomate picadito Fruta	Puré de garbanzos con arroz Setas salteadas Fruta	Puré de pisto con pollo Macarrones cociditos Queso fresco	Puré de coliflor al ajoarriero con merluza Guisantes chafaditos Fruta	Puré de verduras con pota y mejillones Tomate picadito Queso fresco				
MERIENDA	Yogur con fruta	Papilla de fruta	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao		Queso fresco con fruta		Fruta y leche		
DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Puré de verduras con guisantes y gambas Tomate picadito Yogur	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	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y queso fresco		Yogur 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