

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales
COMIDA	Crema de calabaza con pavo Tomate picadito Fruta		Puré de alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Yogur (s.l.)		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 (s.l.) con fruta		Fruta y yogur (s.l.)		Macedonia de fruta		Fruta y vaso de leche (s.l.)
DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) 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 (s.l.)		Puré de alubias blancas con verduras y pescado Fruta
MERIENDA	Fruta y yogur (s.l.)		Papilla de frutas		Batido de bebida vegetal con plátano y cacao		Macedonia de fruta		Fruta y yogur (s.l.)
DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) 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 Queso fresco (s.l.)		Puré de coliflor al ajoarriero con merluza Guisantes chafaditos Fruta		Puré de verduras con pota y mejillones Tomate picadito Queso fresco (s.l.)
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta		Papilla de frutas		Batido de bebida vegetal con plátano y cacao		Queso fresco con fruta (s.l.)		Fruta y leche (s.l.)
DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
DESAYUNO	Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales		Leche (s.l.) con cereales
COMIDA	Puré de verduras con tortilla y gambas Tomate picadito Yogur (s.l.)		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 (s.l.)		Fruta y leche (s.l.)		Fruta y queso fresco (s.l.)		Yogur con fruta (s.l.)		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