




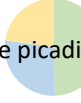
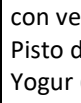




















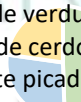

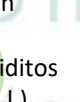










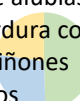
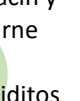

















## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

## 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<br>Tomate picadito<br>Fruta                       | Puré de alubias rojas con verdura y arroz<br>Pisto de verduras<br>Yogur (s.l.)  | Puré de verdura con arroz y pollo<br>Patata al vapor<br>Fruta                    | Puré de alubias verdes con patata y salmón<br>Zanahoria cocida<br>Fruta          | Puré de verdura con garbanzos con bacalao<br>Tomatito picado<br>Fruta               |
| MERENDA  | 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<br>Champiñones picaditos<br>Fruta    | Puré de verdura con salmón<br>Patata al vapor<br>Fruta                         | Puré de lentejas con verduras y arroz<br>Palitos de zanahoria cocida<br>Fruta   | Puré de verdura y pasta con langostinos<br>Calabaza asada<br>Yogur (s.l.)       | Puré de alubias blancas con verduras y pescado<br>Fruta                            |
| MERENDA  | 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<br>Tomate picadito<br>Fruta             | Puré de garbanzos con huevo<br>Setas salteadas<br>Fruta                       | Puré de pisto con pollo<br>Macarrones cociditos<br>Queso fresco (s.l.)         | Puré de coliflor al ajoarriero con merluza<br>Guisantes chafaditos<br>Fruta    | Puré de verduras con pota y mejillones<br>Tomate picadito<br>Queso fresco (s.l.)  |
| MERENDA  | 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<br>Tomate picadito<br>Yogur (s.l.)  | Puré de brócoli con pescado<br>Patatas al vapor<br>Fruta                      | Puré de alubias rojas con verdura con arroz<br>Champiñones picaditos<br>Fruta  | Crema de calabacín y manzana con carne magra<br>Macarrones cociditos<br>Fruta  | Puré de guisantes con champiñón con bacalao<br>Verduritas asadas<br>Fruta         |
| MERENDA  | 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 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
- Procutos 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