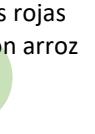


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 1 (0-1 AÑOS)- **SIN GLUTEN**

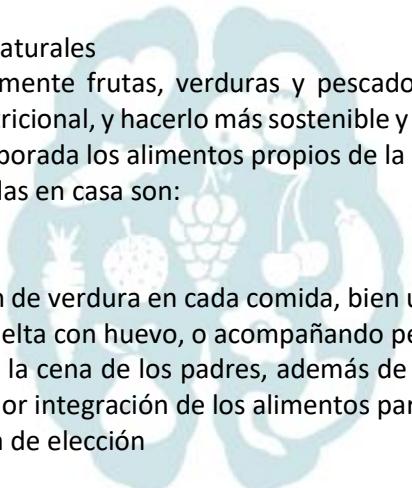
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 				
COMIDA	Crema de calabaza con pavo Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias rojas 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	
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 				
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 (s.g.) con langostinos Calabaza asada Yogur 	Puré de alubias blancas con verduras y pescado Fruta 				
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 (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 				
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 (s.g.) 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 (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 				
COMIDA	Puré de verduras con tortilla 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 (s.g.) 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:



ANDREA IZQUIERDO GIL
Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia
CyL0033