

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 1 (0-1 AÑOS)

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  
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
Prop. cena	Huevos rotos con bastones de calabacín y patata	Brócoli y salmón	Crema de calabacín Huevo a la plancha	Crema de verdura con tortilla	Huevo cocido, tomate y aguacate
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  
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  Fruta
MERIENDA	Fruta y yogur 	Papilla de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur 
Prop. cena	Fideos de calabacín con requesón, nueces picadas y gambas	Fajitas de tomate, lechuga, atún, queso y zanahoria rallada	Merluza rebozada Ensalada de tomate	Tortilla de espárragos Tomate picadito	Gazpacho Huevo relleno de atún y salsa de aguacate triturado
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  
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 	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 frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche 
Prop. cena	Guisantes con champiñón	Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha	Gazpacho Tortilla de champiñón	Tortilla de espárragos	Sopa de verdura Tortilla de coliflor rallada
DÍA 24		DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESA	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  
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  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

Prop. cena	Bacalao con tomate	Crema de lenteja roja con calabaza	Brócoli y salmón a la plancha	Tortilla de queso con ensalada de tomate	Tomate picadito, con aguacate, huevo cocido								
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

Centro de Educación Nutricional
 y Dietoterapia
 CyL0033