

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS (SIN LACTOSA)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Crema de calabaza Pechuga de pavo empanada con pimientos Fruta y pan 🌾	Alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Yogur (s.l.)	Arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta	Alubias verdes con zanahoria y patata Salmón al horno con patata Fruta y pan 🐟 🌾	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 🐟
MERENDA	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Bocadillo de jamón cocido con tomate 🌾 🥗	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	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Crema de calabacín Chuleta de cerdo con champiñones Fruta y pan 🌾	Lombarda con manzana Salmón a la naranja con puré de patata Fruta y pan 🌾 🐟	Lentejas con verduras y morcilla Palitos de zanahoria con queso fresco (s.l.) Fruta	Fideua de verduras y langostinos Calabaza asada Yogur (s.l.) 🐞 🌾	Alubias blancas con verduras Pescado blanco al horno con tomate asado Fruta 🐟
MERENDA	Fruta y yogur (s.l.)	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur (s.l.)
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Puré de verduras Lomo de cerdo con queso (s.l.) Fruta y pan 🌾	Garbanzos con setas Tortilla francesa 🍳 Fruta	Pasta con pisto y pollo Zanahorias asadas Queso fresco (s.l.) 🌾	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan 🐟 🌾	Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) 🐟 🌾
MERENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillo jamón cocido con tomate 🌾 🥗	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Queso fresco (s.l.) con fruta	Fruta y leche (s.l.)
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Arroz 3 delicias casero Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Yogur (s.l.) 🐞 🌾	Brócoli al ajoarriero Zapatero con tomate y patatas fritas Fruta y pan 🐟 🌾	Alubias rojas con verdura Empanadillas al horno caseras de atún y pisto Fruta 🌾 🐟 🍳	Crema de calabacín y manzana con picatostes Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan 🍳 🌾	Guisantes con champiñón Bacalao al horno con verduras 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