

## 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 
MERIENDA	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao 	Bocadillito 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 
MERIENDA	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.) 
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillito 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 
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