

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- MENÚ ESPECIAL (APLV, GLUTEN Y CARNES)

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 3		DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta y pan (s.g.) 	Alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Yogur vegetal 	Arroz con verduras y gambas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta 	Alubias verdes con zanahoria y patata Salmón al horno con patata Fruta y pan (s.g.) 	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate Fruta
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao 	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal
DÍA 10		DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabacín Guisantes con champiñón Fruta y pan (s.g.) 	Lombarda con manzana Salmón a la naranja con puré de patata Fruta y pan (s.g.) 	Lentejas con verduras y arroz Palitos de zanahoria con humus Fruta 	Fideua (s.g.) de verduras y langostinos Calabaza asada Fruta 	Alubias blancas con verduras Pescado blanco al horno con tomate asado Fruta
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 	Fruta y vaso bebida vegetal 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal
DÍA 17		DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Puré de verduras Lentejas con verduras Fruta y pan (s.g.) 	Garbanzos con setas Tortilla francesa Fruta 	Pisto de verdura Salmón a la plancha Fruta 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.) 	Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 	Bocadillito (s.g.) jamón cocido con tomate 	Batido de leche con plátano y cacao 	Humus con palitos de zanahoria 	Fruta y yogur vegetal
DÍA 24		DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Arroz 3 delicias casero Ensalada de tomate y zanahoria rallada Yogur vegetal 	Brócoli al ajoarriero Zapatero con tomate y patatas fritas Fruta y pan (s.g.) 	Alubias rojas con verdura Empanadillas (s.g.) al horno caseras de atún y pisto Fruta 	Crema de calabacín y manzana con picatostes Tortilla de patata Fruta y pan (s.g.) 	Guisantes con champiñón Bacalao al horno con verduras Fruta
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 	Batido de leche con plátano y cacao 	Fruta y yogur vegetal 	Bocadillito (s.g.) jamón cocido con tomate 	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

**Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia**

CyL0033