

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 3		DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Bebida vegetal, 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 vegetal	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 Fruta
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito 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 y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Bebida vegetal, 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 humus Fruta	Fideua 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 y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Puré de verduras Lomo de cerdo con pimientos Fruta y pan	Garbanzos con setas Tortilla francesa Fruta	Pasta con pisto y pollo Zanahorias asadas Fruta	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan	Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate Fruta
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal	Bocadillito 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 y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan 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	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	Fruta y yogur vegetal	Batido de leche con plátano y cacao	Fruta y yogur vegetal	Bocadillito 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