








































































MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

NOVIEMBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- **SIN GLUTEN**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAY UNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Crema de calabaza Pechuga de pavo empanada con pimientos Fruta y pan (s.g.) 	Alubias rojas con verdura y arroz Pisto de verduras Yogur 	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 (s.g.) 	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 
MEREND A	Batido de leche con plátano y cacao 	Bocadillo (s.g.) de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur 	Macedonia de fruta	Fruta y vaso de leche 
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAY UNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Crema de calabacín Chuleta de cerdo con champiñones 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 morcilla Palitos de zanahoria con queso fresco Fruta 	Fideua de verduras y langostinos Calabaza asada Yogur 	Alubias blancas con verduras Pescado blanco al horno con tomate asado Fruta 
MEREND A	Fruta y yogur 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur 
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAY UNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Puré de verduras Lomo de cerdo con queso Fruta y pan (s.g.) 	Garbanzos con setas Tortilla francesa Fruta 	Pasta (s.g.) con pisto y pollo Zanahorias asadas Queso fresco 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.) 	Cazuela marinera de pota y mejillones con patata Ensalada de tomate y queso fresco 
MEREND A	Yogur con fruta 	Bocadillo (s.g.) jamón cocido con tomate 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche 
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAY UNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Arroz 3 delicias casero Ensalada de tomate y queso fresco Yogur 	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 Albóndigas a la jardinera (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 	Guisantes con champiñón Bacalao al horno con verduras Fruta 
MEREND A	Plátano con queso fresco 	Fruta y leche 	Fruta y queso fresco 	Yogur con fruta 	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