

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

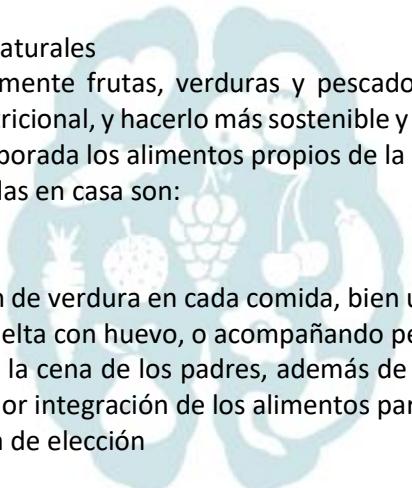
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Macedonia y queso fresco		Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva		Yogur con cereales de maíz y fruta		Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	
COMIDA	Crema de calabaza 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	
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito (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	
DESAYUNO	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	
MERIENDA	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	
DESAYUNO	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	
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillito (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	
DESAYUNO	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	
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Fruta y leche		Fruta y queso fresco		Yogur con fruta		Macedonia de frutas	

Soja	Altramujeres	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:



ANDREA IZQUIERDO GIL
Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia
CyL0033