

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE 2025 GRUPO 1: 0-1 AÑOS- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAY UNO			Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA			Puré de calabacín con salmón Macarrones cocidos Fruta 	Puré de verduras con bacalao Patata al vapor Fruta 	Puré de verdura con lentejas con verduras y arroz Champiñones Fruta 
MER ENDA			Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal 
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAY UNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con carne Arroz blanco Fruta 	Crema de calabacín con pescado Tomate picadito Fruta 	Puré de menestra con huevo Patata al vapor Fruta 	Puré de verdura con pescado Alubias blancas chafaditas Fruta 	Crema de calabacín y manzana con carne de ternera Zanahoria cocida Fruta 
MER ENDA	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal 	Tostadita de tomate con aceite 	Fruta y yogur vegetal 	Fruta y yogur vegetal 
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAY UNO	FESTIVIDAD DEL PILAR	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA		Puré de lentejas con verduras Arroz cocido Fruta 	Puré de verduras con huevo y gambas Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con pavo Garbanzos chafaditos Fruta 	Puré de verdura con bacalao Patata al vapor Fruta 
MER ENDA		Fruta y yogur vegetal 	Macedonia triturada de fruta	Bocadillo jamón cocido 	Fruta y yogur vegetal 
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAY UNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con guisantes y huevo Fruta y yogur vegetal 	Puré de coliflor al ajoarriero con carne Tomate picadito Fruta y pan 	Crema de calabaza con salmón Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras con pescado Champiñones salteados Fruta 	Puré de alubia blanca con champiñón y calabaza Macarrones cocidos Yogur vegetal 
MER ENDA	Fruta y yogur vegetal 	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de fruta	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia triturada de fruta
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
DESAY UNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	DÍA DEL DOCENTE

COMIDA	Puré de alubias verdes con patata y zanahoria y pollo Champiñones salteados Fruta	Puré de verdura con pescado Mejillones picaditos Fruta	Puré de garbanzos con calabaza y pollo Bastones de berenjena empanado Fruta	Puré de coliflor al ajoarriero con carne Ensalada de tomate Fruta
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal	Fruta y yogur vegetal	Batido de fórmula vegetal con plátano y cacao	Monstruos de kiwi y yogur vegetal (s.l.)

Soja	Altramuzes	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

CyL0033