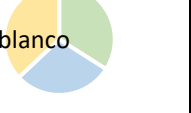
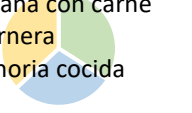
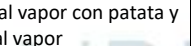
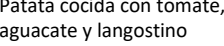
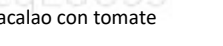
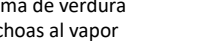
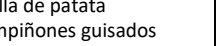
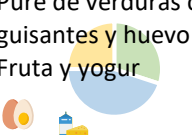
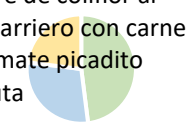
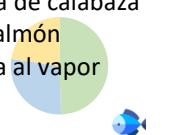
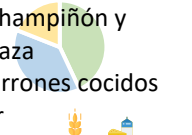
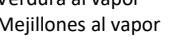
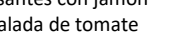
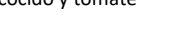
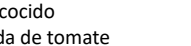
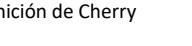
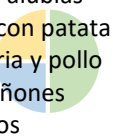
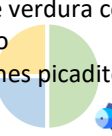
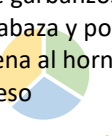
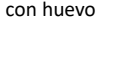
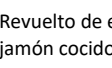
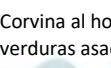


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE 2025 GRUPO 1: 0-1 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAY UNO			Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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 Yogur 
MER ENDA			Fruta y yogur 	Macedonia de fruta 	Queso fresco con fruta 
Prop. cena			Tortilla de champiñón y ensalada de tomate 	Mejillones al vapor Ensalada de tomate y aguacate 	Pescado al horno con verduras asadas 
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAY UNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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 	Bocadillo de queso fresco con aceite 	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 
Prop. cena	Salmón al vapor con patata y coliflor al vapor 	Tortilla de calabacín 	Corvina a la plancha con ensalada de tomate 	Sopa de verdura Tortilla de champiñón 	Patata cocida con huevo cocido con aceite de pimentón Fruta 
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAY UNO		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	FESTIVIDAD DEL PILAR	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		Queso fresco con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Fruta y leche 
Prop. cena		Patata cocida con tomate, aguacate y langostino 	Bacalao con tomate 	Crema de verdura Anchoas al vapor 	Tortilla de patata Champiñones guisados 
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAY UNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con guisantes y huevo Fruta y yogur 	Puré de coliflor al ajoarriero con carne Tomate picadito Fruta 	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 
MER ENDA	Plátano con queso fresco 	Fruta y leche 	Macedonia de fruta 	Yogur con fruta 	Fruta y queso fresco 
Prop. cena	Verdura al vapor Mejillones al vapor 	Guisantes con jamón Ensalada de tomate 	Huevo cocido y tomate picado 	Tortilla de guisantes y jamón cocido Ensalada de tomate 	Lubina al horno con patata y guarnición de Cherry asado 

	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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 Berenjena al horno con queso Fruta 	Puré de coliflor al ajoarriero con carne Ensalada de tomate Fruta 	
MERIENDA	Yogur con fruta 	Fruta y queso fresco 	Batido de leche con plátano y cacao 	Monstruos de kiwi y yogur 	
Sup. cena	Menestra con huevo escalfado Fruta 	Revuelto de espárragos con jamón cocido 	Corvina al horno con verduras asadas y patata 	Tortilla de patata Ensalada de tomate 	

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 complementación 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
- 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