

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- **SIN LACTOSA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA			Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) 🐟 Fruta 🌾	Repollo a la gallega Bacalao con patata Fruta y pan 🐟 🌾	Lentejas con verduras y arroz Champiñones Yogur (s.l.) 🌾
MERIENDA			Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de fruta	Bocadillo de queso (s.l.) 🌾
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.) con compota de manzana
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas frescas Ensalada con pera y zanahoria Yogur 🏠	Crema de calabacín Bacalao con tomate Fruta y pan 🐟 🌾	Menestra con jamón Tortilla de patata Fruta 🐟 🥚 🌿	Ensalada de lechuga y tomate Alubias blancas con verduras y merluza Queso fresco (s.l.) con fruta 🐟	Crema de calabacín y manzana Lengua estofada de ternera Fruta y pan 🌾 🥚
MERIENDA	Macedonia de fruta	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Bocadillo de queso fresco (s.l.) con aceite 🌾	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) con fruta
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUNO		Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.) con compota de manzana
COMIDA	FESTIVIDAD DEL PILAR	Lentejas con verduras Merluza a la plancha Fruta y pan 🐟 🌾	Arroz tres delicias casero Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 🌿 🦀 🥚	Guiso de garbanzos con patata y pavo Ensalada Fruta 🌾	Pisto de verdura Bacalao con patata panadera Fruta y pan 🌾 🐟
MERIENDA		Queso fresco (s.l.) con fruta	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Bocadillo jamón cocido 🌾 🌿	Fruta y leche (s.l.)
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.) con compota de manzana
COMIDA	Guisantes con jamón Tortilla de queso (s.l.) Fruta y pan 🥚 🌾 🌿	Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (sin leche) Fruta y pan 🏠 🌾 🥚	Crema de calabaza Salmón a la naranja con patata al vapor Fruta 🐟	Pasta con verduras y atún Champiñones salteados Yogur (s.l.) y fruta 🐟 🌾	Alubia blanca con champiñón y calabaza Ensalada de melón (sin queso) Yogur (s.l.)
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)	Fruta y leche (s.l.)	Macedonia de fruta	Yogur (s.l.) con fruta	Fruta y queso fresco (s.l.)
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30 (MENÚ TEMÁTICO)	DÍA 31

DESAYUNO	Leche (s.l.) , fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Yogur (s.l.) con compota de manzana	DÍA DEL DOCENTE
COMIDA	Alubias verdes con patata y zanahoria Pechuga de pollo rebozada Fruta y pan 🍌🍳	Cazuela marinera con jibias y mejillones Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 🍌🍷	Garbanzos con calabaza y pollo Berenjena al horno con queso (s.l.) Fruta	Coliflor al ajoarriero Carne de morcillo con tomate Pan 🍌🍷 Fantasmas de plátano (s.l.)	
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Fruta y queso fresco (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Monstruos de kiwi y vaso de leche (s.l.)	

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