

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

OCTUBRE 2025 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAY UNO			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
COMIDA			Gachas de leche con avena y fruta 🏠🌾	Macedonia y queso fresco 🏠🥛	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🌾🏠🥛
MERIENDA			Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 🐟🏠🌾	Repollo a la gallega Bacalao con patata Fruta y pan 🐟🌾🥛	Lentejas con verduras y arroz Champiñones Yogur 🏠🥛
Prop. cena			Fruta y yogur 🏠🥛	Macedonia de fruta 🏠🥛	Bocadillito de queso 🌾🏠🥛
			Pescado en papillote con verduras	Tortilla francesa Ensalada de tomate y aguacate	Pescado al horno con verduras asadas
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAY UNO	Gachas de leche con avena y fruta 🏠🌾	Macedonia y queso fresco 🏠🥛	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🥛🏠🌾	Yogur con cereales de maíz y fruta 🏠🌾	Yogur con compota de manzana 🏠🍏
COMIDA	Arroz con tmoate 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 verdura y bacalao Queso fresco con fruta 🐟🏠🥛	Crema de calabacín y manzana Lengua estofada de ternera Fruta y pan 🌾🥚
MERIENDA	Macedonia de fruta 🏠🥛	Fruta y vaso de leche 🏠🥛	Bocadillito 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	Fajitas de tomate, lechuga, bonito en conserva, queso y zanahoria rallada	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	FESTIVIDAD DEL PILAR	Macedonia y queso fresco 🏠🥛	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🥛🏠🌾	Yogur con cereales de maíz y fruta 🏠🌾	Yogur con compota de manzana 🏠🍏
COMIDA		Lentejas con verduras Merluza a la plancha Fruta y pan 🐟🌾	Arroz tres delicias casero Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 🥛🏠🐟	Guiso de garbanzos con patata y pavo Ensalada Fruta 🌾🏠	Pisto de verdura Bacalao con patata panadera Fruta y pan 🌾🐟
MERIENDA		Queso fresco con fruta 🏠🥛	Batido de leche con plátano y cacao 🏠🥛	Bocadillito jamón cocido 🌾🥛	Fruta y leche 🏠🥛
Prop. cena		Ensalada de pasta, 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	Gachas de leche con avena y fruta 🏠🌾	Macedonia y queso fresco 🏠🥛	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🥛🏠🌾	Yogur con cereales de maíz y fruta 🏠🌾	Yogur con compota de manzana 🏠🍏
COMIDA	Guisantes con jamón Tortilla de queso Fruta y pan 🥚🌾🏠	Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 🌾🏠🥚	Crema de calabaza Salmón a la naranja con patata al vapor Fruta 🐟	Pasta con verduras y atún Champiñones salteados Yogur y fruta 🐟🌾🥛	Alubia blanca con champiñón y calabaza Ensalada de melón Yogur 🏠🥛
MERIENDA	Plátano con queso fresco 🏠🥛	Fruta y leche 🏠🥛	Macedonia de fruta	Yogur con fruta 🏠🥛	Fruta y queso fresco 🏠🥛

Prop. cena	Empanadillas al horno de salsa de tomate, bonito y huevo cocido	Guisantes con jamón Ensalada de tomate	Espaguetis de calabacín con requesón, nueces y gambas	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 (MENÚ TEMÁTICO)	DÍA 31
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Yogur 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 Fruta	Garbanzos con calabaza y pollo Berenjena al horno con queso Fruta	Coliflor al ajoarriero Carne de morcillo con tomate Pan Fantasmas de plátano	
MEREND A	Yogur con fruta	Fruta y queso fresco	Batido de leche con plátano y cacao	Monstruos de kiwi y vaso de leche	
rop. 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 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