

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO			Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷
COMIDA			Puré de alubias blancas con calabaza y merluza Bastones de calabacín Fruta 🐟	Puré de purrusalda con pollo Patata chafada Fruta
MERIENDA			Yogur (s.l.) con compota	Macedonia de frutas
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 11
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷
COMIDA	Puré de verduras con pollo Arroz cocidito Fruta	Puré de garbanzos con verduras y pescado Bastones de zanahoria Fruta 🐟	Puré de alubias verdes y zanahoria con carne Patata cocida Fruta	Crema de calabacín con salmón y patata Brócoli chafado Fruta 🐟
MERIENDA	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Yogur (s.l.) con compota de frutas
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷
COMIDA	Puré de brócoli con lomo Tomate picadito Fruta	Crema de calabaza con merluza Patata cocida Fruta 🐟	Puré de verdura con langostinos y fideos Tomate picadito Yogur (s.l.) 🍷🦞	Puré de coliflor con salmón Tomate picadito Fruta 🐟
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano 🥥	Papilla de fruta	Batido de leche(s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) y fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷
COMIDA	Puré de alubias verdes con zanahoria y patata con filete de jamón Tomate picadito Fruta	Puré de alubias rojas con verduras Huevo revuelto Fruta 🥚	Puré de verduras con carne Macarrones cocidos Fruta	Crema de zanahoria con salmón Patata al vapor Fruta 🐟
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano 🥥	Papilla de fruta	Compota de fruta y yogur (s.l.)	Queso fresco (s.l.) con melón
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	
COMIDA	Crema de coliflor y pera con pavo Tomate picadito Fruta	Crema de zanahoria con bacalao Patata cocida Fruta	Puré de verduras y pollo Arroz integral cocidito Queso fresco (s.l.)	

Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Compota de fruta y 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 solida 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.

- 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 para la cena que garantiza una correcta cobertura de los requerimientos nutricionales de los pequeños.
- Elaborados sin sal



Los menús se han elaborado de acuerdo con el decreto **315/2025** que entró en vigor el pasado 16 de abril que pretende lograr que los comedores de colegios y escuelas infantiles, sean un espacio, también, de aprendizaje en cuanto a alimentos saludables, así como garantizar adaptada a las necesidades del colectivo. Alguna de las características son:

- 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
- Minimización del uso de procesados y frituras, siendo en este caso un computo de 0 veces al mes, ya que todas las recetas con elaboradas en el centro desde el comienzo.
- Presencia de cereales integrales frente a refinados (pasta, arroz, pan...)
- Agua como única bebida
- Moderar el uso de carnes
- Inclusión de guarniciones y platos de ensalada como consumo de vegetales frescos