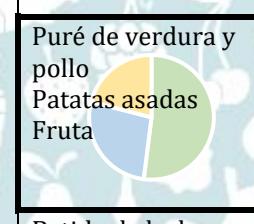
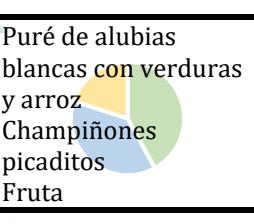
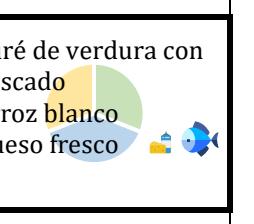
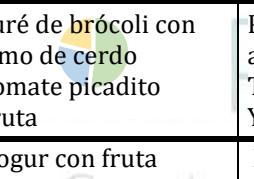
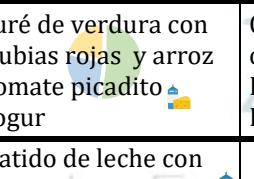
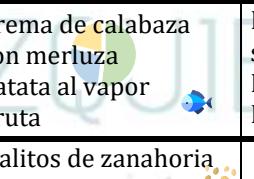
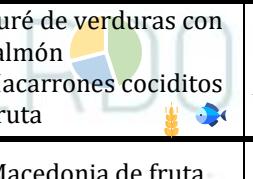
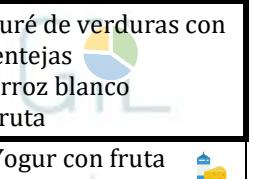
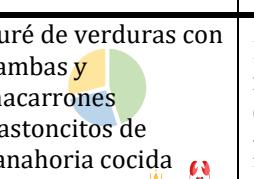
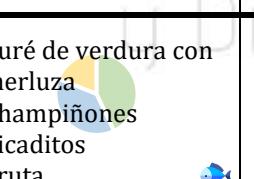
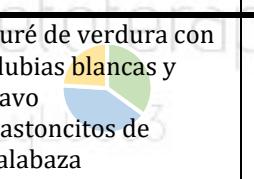
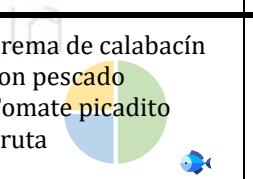
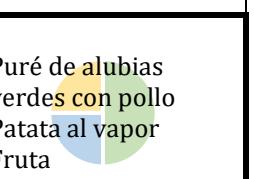
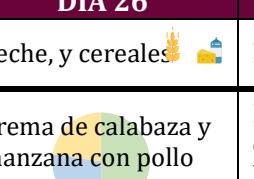
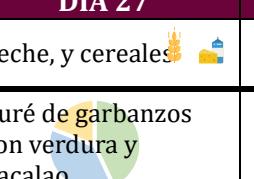
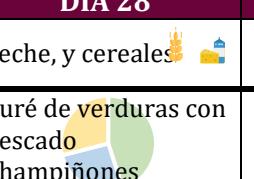
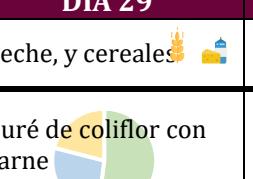
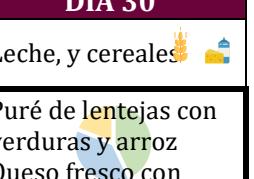


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 1 (0-1 años)- SIN HUEVO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	COMIDA	MERIENDA	COMIDA	MERIENDA	DÍA 1	DÍA 2	
DESAYUNO		COMIDA		MERIENDA		COMIDA		MERIENDA	
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9	
Felices Reyes		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales	
									
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16	
Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales	
									
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23	
Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales	
									
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30	
Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales		Leche, y cereales	
									

MER	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y yogur	Papilla de frutas	Batido de leche con plátano y cacao								
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 complemento nutricionalmente 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