

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	Feliz Año Nuevo	Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Crema de calabacín con carne de cerdo Patata al vapor Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Frutas con queso fresco (s.l.)
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 5	DÍA 6
Felices Reyes				Leche (s.l.), y cereales  Puré de verdura y pollo Patatas asadas Fruta 
				
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 7	DÍA 8
				Leche (s.l.), y cereales  Puré de alubias blancas con verduras y huevo Champiñones picaditos Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verdura con pescado Arroz blanco Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 9	Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 12	DÍA 13
				Leche (s.l.), y cereales  Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 14	DÍA 15
				Leche (s.l.), y cereales  Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de brócoli con lomo de cerdo Tomate picadito Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verdura con alubias rojas y arroz Tomate picadito Yogur (s.l.) 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Crema de calabaza con merluza Patata al vapor Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verduras con salmón Macarrones cociditos Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verduras con lentejas Huevo revuelto Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Yogur (s.l.) con fruta
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 19	DÍA 20
				Yogur (s.l.) con fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 21	DÍA 22
				Palitos de zanahoria cocida con humus 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Macedonia de fruta
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Macedonia de fruta
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 23	Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verduras con gambas y macarrones Bastoncitos de zanahoria cocida Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verdura con merluza Champiñones picaditos Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verdura con alubias blancas y pavo Bastoncitos de calabaza Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Crema de calabacín con pescado Tomate picadito Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de alubias verdes con pollo Patata al vapor Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Plátano con queso fresco (s.l.)
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Macedonia de frutas
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 26	DÍA 27
				Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 28	Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 29	Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	DÍA 30	Leche (s.l.), y cereales 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Crema de calabaza y manzana con pollo Patatas asadas Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de garbanzos con verdura y bacalao Tomate picadito Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de verduras con pescado Champiñones picaditos Yogur (s.l.) 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de coliflor con carne Patata al vapor Fruta 
DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA		Puré de lentejas con verduras y arroz Queso fresco (s.l.) con fruta 

MER	IEN	Plátano con queso fresco (s.l.)	Fruta y bebida vegetal		Fruta y yogur (s.l.)	Papilla de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao						
Soja	Altramujeres	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