



MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- **SIN HUEVO**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2
DESAY UNO				Feliz Año Nuevo	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA					Crema de calabacín Filetes de jamón empanado con pimientos Fruta y pan
MERI ENDA					Frutas con queso fresco
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DES AYU	Felices Reyes		Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA			Lombarda con patata y zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan	Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa Fruta	Arroz en paella Ensalada de tomate y zanahoria Queso fresco
MER IEND			Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Brócoli al ajoarriero Lomo de cerdo con queso Fruta y pan	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur	Crema de calabaza Merluza en salsa verde Fruta y pan	Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate y zanahoria Fruta	Lentejas con verdura Pechuga de pollo Fruta
MER IEND	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Palitos de zanahoria cocida con humus	Macedonia de fruta	Yogur con fruta
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, frutan pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Pasta con champiñón y gambas Zanahoria baby con queso fresco Cuajada	Guisantes con champiñón Merluza empanada Fruta y pan	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pechuga de pavo empanada Fruta	Crema de calabacín Zapatero con tomate Fruta y pan	Alubias verdes con patata y zanahoria Filete ruso de pollo (s.h.) Fruta y pan
MER IEND	Plátano con queso fresco	Macedonia de frutas	Fruta y vaso de leche	Bocadillo de jamón con tomate	Macedonia de frutas

	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, frutan pan con aceite de oliva	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Crema de calabaza y manzana Pollo asado con limón y patatas Fruta y pan	Garbanzos con verdura y bacalao Ensalada Fruta	Arroz negro con jibias Champiñones guisaditos Yogur	Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (S.h.) Fruta y pan	Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín (s.h.) Fruta
MERENDAS	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y yogur	Bocadillo de jamón cocido con tomate	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 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