

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO			DÍA 1	DÍA 2
MERIENDA	COMIDA			
			Feliz Año Nuevo 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Felices Reyes 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
		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 
		Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta 	Fruta y yogur 
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	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 
	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 
MERIENDA	COMIDA			
		Yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria cocida con humus 
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
				Macedonia de fruta 
	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 
	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 
MERIENDA	COMIDA			
		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
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y yogur	Bocadillito 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 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

