








MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO				Feliz Año Nuevo	Leche, fruta, pan (S.G.) con aceite de oliva
COMIDA					Crema de calabacín Filetes de jamón rebozado (s.g.) con pimientos Fruta y pan (s.g.)
MERIENDA					Frutas con queso fresco
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DESAYUNO					
COMIDA	Felices Reyes 		Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
MERIENDA			Lombarda con patata y zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan (s.g.)	Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa Fruta	Arroz con verduras y pollo 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
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Brócoli al ajoarriero Lomo de cerdo con queso Fruta y pan (s.g.)	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur	Crema de calabaza Merluza en salsa verde (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Pasta (s.g.) con calabacín y salmón Ensalada de tomate y zanahoria Fruta	Lentejas con verdura Tortilla de calabacín Fruta
MERIENDA	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
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Pasta (s.g.) con champiñón y gambas Zanahoria baby con queso fresco Cuajada	Guisantes con champiñón Merluza empanada (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pechuga de pavo empanada (s.g.) Fruta	Crema de calabacín Zapatero con tomate Fruta y pan (s.g.)	Alubias verdes con patata y zanahoria Filete ruso de pollo con salsa de tomate Fruta y pan (s.g.)
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Macedonia de frutas	Fruta y vaso de leche	Bocadillo (s.g.) de jamón con tomate	Macedonia de frutas
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabaza y manzana Pollo asado con patatas Fruta y pan (s.g.)	Garbanzos con verdura y bacalao Ensalada Fruta	Arroz negro con jibias Champiñones guisaditos Yogur	Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín (s.g.) Fruta

MEREND A	Plátano con queso fresco 				Fruta y leche 				Fruta y yogur 				Bocadillito (s.g.) 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 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.

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 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
- 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



Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia
CyL0033