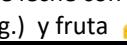
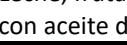
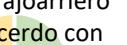
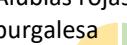
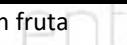
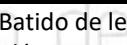
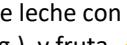
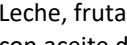
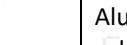
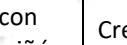
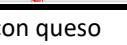
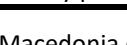
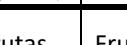
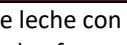
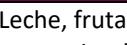
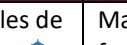
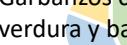
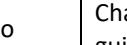
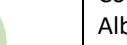


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	COMIDA				DÍA 1	DÍA 2
					Feliz Año Nuevo 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
						Crema de calabacín Filetes de jamón rebozado (s.g.) con pimientos Fruta y pan (s.g.) 
						Frutas con queso fresco 
DESAYU	COMIDA	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 (s.g.) con aceite de oliva 
				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 
DESAYU	COMIDA	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
		Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
		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 
		Yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Macedonia de fruta 	Yogur con fruta 
DESAYU	COMIDA	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
		Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
		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.) 
		Plátano con queso fresco 	Macedonia de frutas 	Fruta y vaso de leche 	Bocadillo (s.g.) de jamón con tomate 	Macedonia de frutas 
DESAYUNO	COMIDA	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
		Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
		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 

MERIENDA	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 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

Centro de Educación Nutricional
 y Dietoterapia
 CyL0033