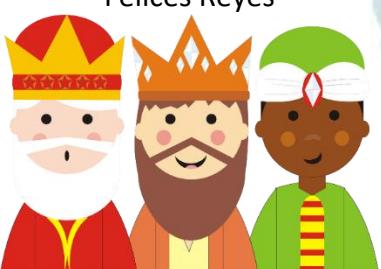


## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

## ENERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
DESAYUNO	COMIDA	MERENDA	PROPIEDAD	DESAYUNO	COMIDA	MERENDA	PROPIEDAD	DÍA 1	DÍA 2	
								<b>Feliz Año Nuevo</b> 	 Leche, fruta, pan con aceite de oliva	
									 Crema de calabacín Filetes de jamón rebozado con pimientos Fruta y pan	
									 Frutas con queso fresco	
									 Sopa de pescado Huevo cocido	
				<b>DÍA 5</b>	<b>DÍA 6</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>		
						 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		
						 Ensalada de pasta de lentejas con tomate, mozzarella y aguacate	 Crema de verdura Merluza a la plancha con limón	 Sanjacobos de calabacín, jamón cocido y queso		
				<b>DÍA 12</b>	<b>DÍA 13</b>	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>		
				 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		
				 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 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		
				 Guisantes con jamón y champiñón	 Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha	 Boliflor al vapor Tortilla de champiñón	 Fajita de humus con tomate y huevo cocido	 Empanada de salteado de verduras con queso y jamón cocido		
				<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>		
				 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		
				 Pasta con champiñón y gambas Zanahoria baby con queso fresco Cuaizada	 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 Fruta y pan		
				 Plátano con queso fresco	 Macedonia de frutas	 Fruta y vaso de leche	 Bocadillo de jamón con tomate	 Macedonia de frutas		

Prop. cena	Platusa con calabacín a la plancha	Ensalada de pasta de lenteja con tomate, atún, aguacate	Crema de verduras y salmón	Croquetas de mejillón Ensalada de tomate	Huevo cocido con patata cocida a la gallega Ensalada
	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta 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 Fruta y pan	Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín 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
Prop. cena	Empanadillas de queso crema con manzana y lacón	Tortilla de calabacín	Bacalao con tomate	Huevos revueltos con bastones de calabacín y gambas	Crema de verdura Mejillones al vapor

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