



MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	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 rebozado con pimientos Fruta y pan
MERENDA					Frutas con queso fresco
Prop. p.					Sopa de pescado Huevo cocido
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DESAY UNO			Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	 Felices Reyes		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
MERENDA			Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur
Prop. cena			Ensalada de pasta de lentejas con tomate, mozzarella y aguacate	Crema de verdura Merluza a la plancha con limón	Sanjacobs de calabacín, jamón cocido y queso
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DESAY UNO	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 Tortilla de calabacín Fruta
MERENDA	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Palitos de zanahoria cocida con humus	Macedonia de fruta	Yogur con fruta
Prop. cena	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
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAY UNO	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 Fruta y pan
MERENDA	Plátano con queso fresco	Macedonia de frutas	Fruta y vaso de leche	Bocadillo de jamón con tomate	Macedonia de frutas

Prop. cena	Platosa 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
	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 Fruta y pan	Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín Fruta
MEREND A	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 reveutlos 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 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