






























































## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

### **ENERO 2026 GRUPO 1 (0-1 años)- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2
DES AY				<b>Feliz Año Nuevo</b>	Leche, y cereales 
COMIDA					Crema de calabacín con carne de cerdo Patata al vapor Fruta 
MERIE DA					Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DES AY			Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 
COMIDA			Puré de verdura y pollo Patatas asadas Fruta 	Puré de alubias blancas con verduras y huevo Champiñones picaditos  Fruta	Puré de verdura con pescado Arroz blanco  Fruta
MERIE DA			Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DES AYU	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 
COMIDA	Puré de brócoli con lomo de cerdo Tomate picadito Fruta	Puré de verdura con alubias rojas y arroz Tomate picadito Yogur vegetal 	Crema de calabaza con merluza Patata al vapor  Fruta	Puré de verduras con salmón Macarrones cociditos  Fruta	Puré de verduras con lentejas Huevo revuelto  Fruta
MERIE DA	Yogur vegetal con fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Macedonia de fruta	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DES AYU	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 
COMIDA	Puré de verduras con gambas y macarrones Bastoncitos de zanahoria cocida  Fruta	Puré de verdura con merluza Champiñones picaditos  Fruta	Puré de verdura con alubias blancas y pavo Bastoncitos de calabaza Fruta	Crema de calabacín con pescado Tomate picadito  Fruta	Puré de alubias verdes con pollo Patata al vapor Fruta
MERIE DA	Plátano con yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Macedonia de frutas
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DES AYU	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 	Leche, y cereales 
COMIDA	Crema de calabaza y manzana con pollo Patatas asadas Fruta	Puré de garbanzos con verdura y bacalao Tomate picadito  Fruta	Puré de verduras con pescado Champiñones picaditos  Yogur vegetal 	Puré de coliflor con carne Patata al vapor Fruta	Puré de lentejas con verduras y arroz Yogur vegetal con fruta 
MERIE DA	Plátano con yogur vegetal 	Fruta y bebida vegetal 	Fruta y yogur vegetal 	Papilla de frutas	Batido de bebida vegetal 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 nutricional 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional  
y Dietoterapia

CyL0033