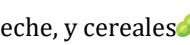
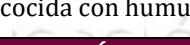


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DESAYUNO	COMIDA	DESAYUNO	COMIDA	DESAYUNO	COMIDA	DESAYUNO	COMIDA	DESAYUNO	COMIDA
Feliz Año Nuevo		Feliz Año Nuevo		Feliz Año Nuevo		DÍA 1		DÍA 2	
									
Felices Reyes		Felices Reyes		Felices Reyes		DÍA 5		DÍA 6	
									
DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 12		DÍA 13	
									
DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 19		DÍA 20	
									
DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23		DÍA 26		DÍA 27	
									
DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30		DÍA 28		DÍA 29	
									
DÍA 30		DÍA 30		DÍA 30		DÍA 30		DÍA 30	
									

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

ANDREA IZQUIERDO GIL
 Centro de Educación Nutricional
 y Dietoterapia
 CyL0033