

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 1 (0-1 años)- **SIN PESCADO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
MERI END	DES AYU	COMIDA	DES AYU	COMIDA	DES AYU	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4			
						Feliz Año Nuevo 	DÍA 1 Feliz Año Nuevo 	DÍA 2 Leche, y cereales  				
								Crema de calabacín con carne de cerdo Patata al vapor Fruta 				
								Frutas con queso fresco  				
						DÍA 5 Felices Reyes 	DÍA 6 DÍA 7 DÍA 8 DÍA 9					
						Leche, y cereales  	Leche, y cereales  	Leche, y cereales  				
						Puré de verdura y pollo Patatas asadas Fruta 	Puré de alubias blancas con verduras y huevo Champiñones picaditos Fruta 	Puré de verdura con lentejas Arroz blanco Queso fresco 				
						Batido de leche con plátano y cacao  	Macedonia de fruta	Fruta y yogur  				
						DÍA 12 Leche, y cereales  	DÍA 13 Leche, y cereales  	DÍA 14 Leche, y cereales  	DÍA 15 Leche, y cereales  	DÍA 16 Leche, y cereales  		
						Puré de brócoli con lomo de cerdo Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con alubias rojas y arroz Tomate picadito  	Crema de calabaza con pavo Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras con pollo Macarrones cociditos Fruta 	Puré de verduras con lentejas Huevo revuelto Fruta 		
						DÍA 17 Yogur con fruta  	DÍA 18 Batido de leche con plátano y cacao  	DÍA 19 Palitos de zanahoria cocida con humus  	DÍA 20 Macedonia de fruta	DÍA 21 Macedonia de fruta	DÍA 22 Macedonia de fruta	DÍA 23 Macedonia de fruta
						Leche, y cereales  	Leche, y cereales  	Leche, y cereales  	Leche, y cereales  	Leche, y cereales  		
						Puré de verduras con lentejas y macarrones Bastoncitos de zanahoria cocida  	Puré de verdura con huevo Champiñones picaditos Fruta 	Puré de verdura con alubias blancas y pavo Bastoncitos de calabaza Fruta 	Crema de calabacín con lentejas Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias verdes con pollo Patata al vapor Fruta 		
						Plátano con queso fresco  	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Macedonia de frutas		
						DÍA 24 Leche, y cereales  	DÍA 25 Leche, y cereales  	DÍA 26 Leche, y cereales  	DÍA 27 Leche, y cereales  	DÍA 28 Leche, y cereales  	DÍA 29 Leche, y cereales 	DÍA 30 Leche, y cereales
						Crema de calabaza y manzana con pollo Patatas asadas Fruta  	Puré de garbanzos con verdura y arroz Tomate picadito Fruta	Puré de verduras con pavo Champiñones picaditos Yogur	Puré de coliflor con carne Patata al vapor Fruta	Puré de lentejas con verduras y arroz Queso fresco con fruta Fruta		
						Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Fruta y yogur	Papilla de frutas	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