



MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 1 (0-1 años)-SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2
DES AYU				Feliz Año Nuevo	Leche, y cereales (s.g.)
COMIDA					Crema de calabacín con carne de cerdo Patata al vapor Fruta
MER ENDA					Frutas con queso fresco
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DES AYU			Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)
COMIDA	Felices Reyes 		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 Queso fresco
MER ENDA			Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DES AYU	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de brócoli con lomo de cerdo Tomate picadito Fruta	Puré de verdura con alubias rojas y arroz Tomate picadito Yogur	Crema de calabaza con merluza Patata al vapor Fruta	Puré de verduras con salmón Macarrones cociditos (s.g.) Fruta	Puré de verduras con lentejas Huevo revuelto Fruta
MER ENDA	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Palitos de zanahoria cocida con humus	Macedonia de fruta	Yogur con fruta
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DES AYU	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de verduras con gambas y macarrones (s.g.) 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
MER ENDA	Plátano con queso fresco	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 (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)	Leche, y cereales (s.g.)

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	Puré de coliflor con carne Patata al vapor Fruta	Puré de lentejas con verduras y arroz Queso fresco con fruta Fruta
MEREND	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 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