

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 1 (0-1 años)

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|-----|---|-----|--|-----|--|------|--|---------|
| DES | AYU | MERI | END | COMIDA | DES | AYU | MERI | END | Pr. op. |
| DÍA 5 | | DÍA 6 | | DÍA 7 | | DÍA 8 | | DÍA 9 | |
| Felices Reyes | | Leche, y cereales | | Leche, y cereales | | Leche, y cereales | | Leche, y cereales | |
| 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 Fruta | | Puré de verduras con lentejas Huevo revuelto Fruta | |
| Yogur con fruta | | Batido de leche con plátano y cacao | | Palitos de zanahoria cocida con humus | | Macedonia de fruta | | Yogur con fruta | |
| Guisantes con jamón y champiñón | | Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha | | Coliflor al vapor Tortilla de champiñón | | Humus con palitos de zanahoria y calabacín cocidos | | Hamburguesita casera de pollo con zanahoria y calabacín | |
| DÍA 19 | | DÍA 20 | | DÍA 21 | | DÍA 22 | | DÍA 23 | |
| Leche, y cereales | | Leche, y cereales | | Leche, y cereales | | Leche, y cereales | | Leche, y cereales | |
| 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 | |
| Plátano con queso fresco | | Macedonia de frutas | | Macedonia de frutas | | Papilla de frutas | | Macedonia de frutas | |
| Platusa con calabacín a la plancha | | Tortilla de verduras | | Crema de verduras y salmón | | Mejillones picaditos Crema de verdura | | Huevo cocido con patata cocida a la gallega Ensalada | |
| 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 | Puré de coliflor con carne Patata al vapor Fruta | Puré de lentejas con verduras y arroz Queso fresco con fruta |
| MER INN | Plátano con queso fresco | Fruta y leche | Fruta y yogur | Papilla de frutas | Batido de leche con plátano y cacao |
| Prop. cena | Puré de patata y boniato y huevo cocido | Tortilla de calabacín | Bacalao con tomate | Huevos revueltos 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 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