

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	COMIDA				DÍA 1	DÍA 2
MERIENDA	DESAYUNO	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
				<p>Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta</p> <p>Lombarda con patata y zanahoria</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Macedonia y yogur vegetal</p> <p>Alubias blancas con champiñones y calabaza</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filetes de jamón rebozado con pimientos</p> <p>Fruta y pan</p>
				<p>Batido de bebida vegetal con plátano y cacao</p>	<p>Macedonia de fruta</p>	<p>Frutas con yogur vegetal</p>
DESAYUNO		DÍA 12	DÍA 13	<p>Gachas de bebida vegetal con avena y fruta</p> <p>Brócoli al ajoarriero</p> <p>Lomo de cerdo con pimientos</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva</p> <p>Alubias rojas a la burgalesa</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria y pera</p> <p>Yogur vegetal</p>	<p>Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva</p> <p>Arroz en paella</p> <p>Ensalada de tomate y zanahoria</p> <p>Yogur vegetal</p>
	COMIDA			<p>Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Macedonia y yogur vegetal</p> <p>Pasta con calabacín y salmón (sin lácteos)</p> <p>Ensalada de tomate y zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva</p> <p>Lentejas con verdura</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p>
	MERIENDA			<p>Frutas con yogur vegetal</p>	<p>Batido de bebida vegetal con plátano y cacao</p> <p>Palitos de zanahoria cocida con humus</p>	<p>Yogur vegetal con fruta</p>
DESAYUNO		DÍA 19	DÍA 20	<p>Gachas de bebida vegetal con avena y fruta</p> <p>Pasta con champiñón y gambas</p> <p>Zanahoria baby con queso fresco</p> <p>Yogur vegetal</p>	<p>Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva</p> <p>Guisantes con champiñón</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva</p> <p>Alubias verdes con patata y zanahoria</p> <p>Filete ruso de pollo</p> <p>Fruta y pan</p>
	COMIDA			<p>Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta</p> <p>Alubias blancas con calabaza y champiñón</p> <p>Pechuga de pavo empanada</p> <p>Fruta</p>	<p>Macedonia y yogur vegetal</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Zapatero con tomate</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>Macedonia de frutas</p>
MERIENDA				<p>Fruta y bebida vegetal</p>	<p>Bocadillo de jamón con tomate</p>	

DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30	
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva		Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta		Macedonia y yogur vegetal		Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	
COMIDA	Crema de calabaza y manzana Pollo asado con limón y patatas Fruta y pan	Garbanzos con verdura y bacalao Ensalada Fruta		Arroz negro con jibias Champiñones guisaditos Fruta		Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (sin lácteos) Fruta y pan		Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín Fruta	
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta	Fruta y bebida vegetal		Fruta y yogur vegetal		Bocadillito de jamón cocido con tomate		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 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