



## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- **SIN LACTOSA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO				<b>Feliz Año Nuevo</b>	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍞
COMIDA					Crema de calabacín Filetes de jamón rebozado con pimientos Fruta y pan 🍞
MERIENDA					Frutas con queso fresco (s.l.)
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DESAYUNO					
COMIDA	<b>Felices Reyes</b> 		Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta Lombarda con zanahoria y patata Pollo al horno con patatas Fruta y pan 🍞	Macedonia y queso fresco (s.l.) Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa Fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍞 Arroz en paella Ensalada de tomate y zanahoria Queso fresco (s.l.)
MERIENDA			Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur (s.l.)
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🍞	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍞	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Brócoli al ajoarriero Lomo de cerdo con queso (s.l.) Fruta y pan 🍞	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur (s.l.)	Crema de calabaza Merluza en salsa verde Fruta y pan 🍞	Pasta con calabacín y salmón (s.l.) Ensalada de tomate y zanahoria Fruta	Lentejas con verdura Tortilla de calabacín Fruta
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Palitos de zanahoria cocida con humus 🍷	Macedonia de fruta	Yogur (s.l.) con fruta
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🍞	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍞	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Pasta con champiñón y gambas (s.l.) Zanahoria baby con queso fresco Yogur (s.l.)	Guisantes con champiñón Merluza empanada Fruta y pan 🍞	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pechuga de pavo empanada Fruta	Crema de calabacín Zapatero con tomate Fruta y pan 🍞	Alubias verdes con patata y zanahoria Filete ruso de pollo Fruta y pan 🍞
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)	Macedonia de frutas	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Bocadillo de jamón con tomate 🍷	Macedonia de frutas

	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.) 🌾	Leche (s.l.), 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 Yogur (s.l.) 🐟	Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan 🌾	Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín (s.l.) Fruta 🌾
MERENDAS	Plátano con queso fresco (s.l.) 🌾	Fruta y leche (s.l.) 🌾	Fruta y yogur (s.l.) 🌾	Bocadillo de jamón cocido con tomate 🌾	Batido de leche (s.l.) 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