

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAY UNO				DÍA 1	DÍA 2
COMIDA				Feliz Año Nuevo	
MERIENDA					
DESAYUNO	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
COMIDA					
MERIENDA					
DESAYUNO	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
COMIDA	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 
MERIENDA	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 
DESAYUNO	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
COMIDA	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	
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)	Fruta y leche (s.l.)		Fruta y yogur (s.l.)		Bocadillito 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 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