

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	COMIDA				DÍA 1	DÍA 2
MERENDA					Feliz Año Nuevo	
						
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DESAYU	COMIDA	Felices Reyes		Yogur con cereales de maíz y fruta Lombarda con patata y zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan	Macedonia y queso fresco Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa Fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva Arroz con pollo y verduras Ensalada de tomate y zanahoria Queso fresco
MERIENDA				Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Fruta y yogur
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DESAYU	COMIDA	Gachas de leche con avena y fruta Brócoli al ajoarriero Lomo de cerdo con queso Fruta y pan	Leche, fruta, pan con aceite de oliva Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur	Yogur con cereales de maíz y fruta Crema de calabaza Pechuga de pollo empanada Fruta y pan	Macedonia y queso fresco Pasta con calabacín y pollo Ensalada de tomate y zanahoria Fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva Lentejas con verdura Tortilla de calabacín Fruta
MERIENDA		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
DESAYU	COMIDA	Gachas de leche con avena y fruta Pasta con champiñón y pavo Zanahoria baby con queso fresco Cuajada	Leche, frutan pan con aceite de oliva Guisantes con champiñón Tortilla de calabacín Fruta y pan	Yogur con cereales de maíz y fruta Alubias blancas con calabaza y champiñón Pechuga de pavo empanada Fruta	Macedonia y queso fresco Crema de calabacín Arroz con verduras Yogur y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva Alubias verdes con patata y zanahoria Filete ruso de pollo Fruta y pan
MERIENDA		Plátano con queso fresco	Macedonia de frutas	Fruta y vaso de leche	Bocadillo de jamón con tomate	Macedonia de frutas
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DESAYUNO	COMIDA	Gachas de leche con avena y fruta Crema de calabaza y manzana Pollo asado con limón y patatas Fruta y pan	Leche, frutan pan con aceite de oliva Garbanzos con verdura y pavo Ensalada Fruta	Gachas de leche con avena y fruta Arroz con verduras y pollo Champiñones guisaditos Yogur	Leche, fruta, pan con aceite de oliva Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	Yogur con cereales de maíz y fruta Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín Fruta

MERIENDA A	Plátano con queso fresco 			Fruta y leche 			Fruta y yogur 			Bocadillito de jamón cocido con tomate 			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 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