
























































## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAY UNO				<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>
COMIDA				<b>Feliz Año Nuevo</b> 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva  Crema de calabacín Filetes de jamón rebozado con pimientos  Fruta y pan 
MER ENDA					Frutas con queso fresco 
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DES AYU	<b>Felices Reyes</b> 		Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA			Lombarda con patata y zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan 	Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa Fruta 	Arroz con pollo y verduras Ensalada de tomate y zanahoria Queso fresco 
MER IEND			Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta 	Fruta y yogur 
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Brócoli al ajoarriero Lomo de cerdo con queso Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur 	Crema de calabaza Pechuga de pollo empanada Fruta y pan 	Pasta con calabacín y pollo Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 	Lentejas con verdura Tortilla de calabacín Fruta 
MER IEND	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
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, frutan pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Pasta con champiñón y pavo Zanahoria baby con queso fresco Cuajada 	Guisantes con champiñón Tortilla de calabacín Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pechuga de pavo empanada Fruta 	Crema de calabacín Arroz con verduras Yogur y fruta 	Alubias verdes con patata y zanahoria Filete ruso de pollo Fruta y pan 
MER IEND	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
DESAY UNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, frutan pan con aceite de oliva 	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Crema de calabaza y manzana Pollo asado con limón y patatas Fruta y pan 	Garbanzos con verdura y pavo Ensalada Fruta 	Arroz con verduras y pollo Champiñones guisaditos Yogur 	Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Lentejas con verduras Bocaditos crujientes de calabacín Fruta 

MEREND 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 solida 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 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
- 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