









































MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

ENERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- SIN GLUTEN, SIN CARNE, APLV

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
									DÍA 1			DÍA 2		
DESAYUNO											Feliz Año Nuevo		Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	
COMIDA											Crema de calabacín Tortilla de patata Fruta y pan (s.g.) 			
MERIENDA											Frutas con yogur vegetal 			
DÍA 5			DÍA 6			DÍA 7			DÍA 8			DÍA 9		
DESAYUNO			Felices Reyes		Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 		Macedonia y yogur vegetal 		Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 					
COMIDA					Lombarda con patata y zanahoria Quinoa con verduras Fruta		Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa  Fruta		Arroz en paella Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 					
MERIENDA					Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 		Macedonia de fruta 		Fruta y yogur vegetal 					
DÍA 12			DÍA 13			DÍA 14			DÍA 15			DÍA 16		
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (s.g.) y fruta 		Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 		Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 		Macedonia y yogur vegetal 		Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 					
COMIDA	Brócoli al ajoarriero Pasta (s.g.) con gambas y champiñón  Fruta		Alubias rojas con arroz Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur vegetal 		Crema de calabaza Merluza en salsa verde (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 		Pasta (s.g.) con calabacín y salmón (sin lácteos) Ensalada de tomate y zanahoria  Fruta		Lentejas con verdura Tortilla de calabacín  Fruta					
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 		Frutas con yogur vegetal 		Palitos de zanahoria cocida con humus 		Macedonia de fruta		Frutas con yogur vegetal 					
DÍA 19			DÍA 20			DÍA 21			DÍA 22			DÍA 23		
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (s.g.) y fruta 		Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 		Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 		Macedonia y yogur vegetal 		Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 					
COMIDA	Pasta (s.g.) con champiñón y gambas Tortilla francesa   Fruta		Guisantes con champiñón Merluza empanada (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 		Alubias blancas con calabaza y champiñón Pescado blanco a la plancha  Fruta		Crema de calabacín Zapatero con tomate Fruta y pan (s.g.) 		Alubias verdes con patata y zanahoria Quinoa con verduras Fruta					
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 		Macedonia de frutas		Fruta y vaso bebida vegetal 		Bocadillo (s.g.) de humus con tomate 		Macedonia de frutas					
DÍA 26			DÍA 27			DÍA 28			DÍA 29			DÍA 30		

DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (s.g.) y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabaza y manzana Tortilla de champiñón Fruta y pan (s.g.)	Garbanzos con verdura y bacalao Ensalada Fruta	Arroz negro con jibias Champiñones guisaditos Yogur vegetal	Coliflor al ajoarriero Guisantes con arroz Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras arroz Ensalada Fruta
MERIENDA	Plátano y yogur vegetal	Fruta y vaso bebida vegetal	Fruta y yogur vegetal	Bocadillo (s.g.) de humus 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 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