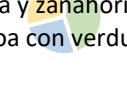


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

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

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 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

