

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

FEBRERO 2026 GRUPO 1: 0-1 AÑOS- SIN LACTOSA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	
DESAYU	Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales
COMIDA	Puré de alubias verdes con zanahoria y pollo Patata al horno Fruta		Puré de alubias rojas con verdura Arroz blanco Yogur (s.l.)		Puré de verdura con calabacín, macarrones y salmón Calabaza asada Fruta		Crema de calabaza con bacalao Tomate picadito Fruta		Puré de garbanzos con verdura Huevo revuelto Fruta
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta		Batido de pera y bebida vegetal con canela		Batido de bebida vegetal con plátano y cacao		Papilla de frutas		Fruta y yogur (s.l.)
DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	
DESAYU	Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales
COMIDA	Puré de verduras con pollo Arroz Queso fresco		Puré de verdura con merluza Patata al vapor Fruta		Puré de lentejas con verduras y arroz Champiñones picaditos Fruta		Puré de verdura con mejillón y calamar Patata cocida Fruta		Crema de zanahoria con carne de morcillo Tomate picadito Fruta
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta		Batido de bebida vegetal con plátano y cacao		Macedonia de fruta		Papilla de frutas		Yogur (s.l.) con fruta
DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	
DESAYU	Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales
COMIDA	Puré de judías verdes patata y zanahoria con huevo Arroz Fruta		Puré de alubias blancas con calabaza y alubias blancas Champiñón picadito Fruta		Puré de pisto con pollo Macarrones cocidos Queso fresco (s.l.)		Vichissoise (s.leche) con carne Patata al vapor Fruta		Puré de guiso de garbanzos con verdura, patata y pavo Tomate picadito Fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)		Papilla de frutas		Macedonia de frutas		Yogur (s.l.) con fruta		Queso fresco (s.l.) con fruta
DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27	
DESAYU	Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales		Leche (s.l.) y cereales
COMIDA	Puré de calabaza con pollo Patata asada Fruta		Puré de alubias rojas con verdura y arroz Calabaza asada Fruta		Puré de coliflor al ajoarriero y merluza Patata al vapor Fruta		Puré de lentejas con verduras y huevo Champiñones picaditos Fruta		Puré de verduras con langostinos Macarrones cocidos Fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)		Macedonia de fruta y pan con aceite		Papilla de frutas		Yogur (s.l.) con fruta		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

# ANDREA IZQUIERDO GIL

## Centro de Educación Nutricional y Dietoterapia

CyL0033