

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

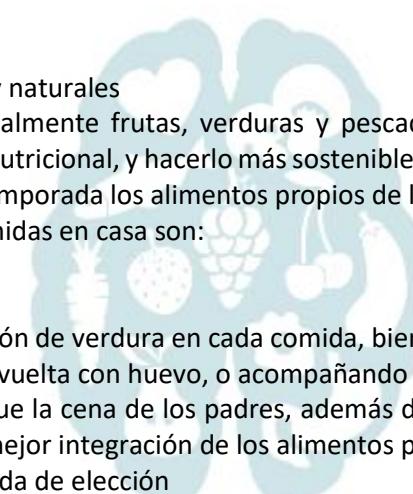
FEBRERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- SIN LACTOSA

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2		DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYU NO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria    	Alubias rojas a la burgalesa     	Pasta con calabacín y salmón      	Crema de calabaza      	Garbanzos con verdura y arroz     
ME RIF	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de pera y leche con canela	Batido de leche con plátano y cacao  	Bocadillito de jamón cocido con tomate    	Fruta y yogur (S.l.)
DÍA 9		DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYU NO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Arroz con verduras y pollo      	Repollo a la gallega         	Lentejas con verduras y arroz         	Guiso marinero de patatas con mejillón y calamar         	Crema de zanahoria        
ME RIF	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Yogur (s.l.) con fruta
DÍA 16		DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYU NO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Judías verdes patata y zanahoria                                                 <img alt="yogurt icon" data-bbox="				

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