











































































MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
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	Alubias verdes con zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Pasta con calabacín y pollo Calabaza asada Fruta con queso fresco 	Crema de calabaza Filete ruso con salsa de tomate Pan Fruta 	Garbanzos con verdura y arroz Tortilla francesa Fruta 
ME RE	Yogur 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 
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
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	Arroz con verduras y pollo Ensalada Queso fresco 	Repollo a la gallega Filete de jamón de cerdo rebozado Fruta y pan 	Lentejas con verduras y arroz Champiñones rehogados Fruta 	Patatas con costillas Ensalada de tomate Fruta 	Crema de zanahoria Morcillo con tomate Fruta y pan 
ME RE	Yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de fruta 	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Yogur con fruta 
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, frutan pan con aceite de oliv 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Judías verdes patata y zanahoria Quiche de calabacín Fruta 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Tortilla de queso Fruta 	Pasta con pisto y pollo Ensalada Queso fresco 	Vichissoise Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Guiso de garbanzos con verdura, patata y pavo Ensalada de tomate Fruta 
ME RE	Plátano con queso fresco 	Fruta y vaso de leche 	Macedonia de frutas 	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, frutan pan con aceite de oliv 	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 Pollo al horno con patata asada Fruta y pan 	Alubias rojas con verdura y arroz Calabaza asada con queso Fruta 	Coliflor al ajoarriero Lomo con pimientos Fruta y pan 	Lentejas con verduras Huevo revuelto con champiñón Fruta 	Fideua de verduras y pollo Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta 
MEREN DA	Plátano con queso fresco 	Fruta y leche 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 	Yogur con fruta 	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 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033