

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

FEBRERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS (SIN GLUTEN)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g) con aceite de oliva
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan (s.g.)	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de patata y kiwi Yogur	Pasta con calabacín y salmón Calabaza asada Fruta con queso fresco	Brócoli al ajoarriero Bacalao con tomate Pan Fruta	Garbanzos con verdura y arroz Tortilla francesa Fruta
MERIENDA	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
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g) con aceite de oliva
COMIDA	Arroz con verduras y pollo Ensalada Queso fresco	Repollo a la gallega Filete de merluza rebozado (s.g.) Fruta y pan	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta	Guiso marinero de patatas con mejillón y calamar Ensalada de tomate Fruta	Crema de zanahoria Morcillo con tomate Fruta y pan (s.g.)
MERIENDA	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
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g) con aceite de oliva
COMIDA	Judías verdes patata y zanahoria Quiche de calabacín (s.g.) Fruta	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pescado blanco al horno Fruta	Pasta (s.g.) con pisto y pollo Ensalada Queso fresco	Vichissoise Albóndigas a la jardinera (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Guiso de garbanzos con verdura, patata y pavo Ensalada de tomate Fruta
MERIENDA	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
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan (s.g) con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabaza Pollo al horno con patata asada Fruta y pan (s.g.)	Alubias rojas con verdura y arroz Calabaza asada con queso Fruta	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras Huevo revuelto con champiñón Fruta	Arroz de verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Bocadillito (s.g.) 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 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