

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	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 salmón Calabaza asada Fruta con queso fresco 🍌🐟	Crema de calabaza Bacalao con tomate Pan Fruta 🍌🐟	Garbanzos con verdura y arroz Champiñones salteados Fruta 🍌
ME RIE	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 Yogur 🍌	Repollo a la gallega Filete de merluza empanado Fruta y pan 🍌🐟	Lentejas con verduras y arroz Champiñones rehogados Fruta 🍌	Guiso marinero de patatas con mejillón y calamar Ensalada de tomate Fruta 🍌🐟	Crema de zanahoria Morcillo con tomate Fruta y pan 🍌
ME RIE	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 oliva 🍌	Yogur con cereales de maíz y fruta 🍌	Macedonia y queso fresco 🍌	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍌
COMIDA	Judías verdes patata y zanahoria Pechuga de pollo con champiñón Fruta y pan 🍌	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pescado blanco al horno Fruta 🍌🐟	Pasta con pisto y pollo Ensalada Queso fresco 🍌	Vichissoise Albóndigas a la jardinera (s.h) Fruta y pan 🍌	Guiso de garbanzos con verdura, patata y pavo Ensalada de tomate Fruta 🍌
ME RIE	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 oliva 🍌	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 Merluza en salsa verde Fruta y pan 🍌🐟	Lentejas con verduras Arroz con champiñones Fruta 🍌	Fideua de verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta 🍌🐞
ME RIE	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