

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

MARZO 2026 GRUPO 1: 0-1 AÑOS- SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DE SA	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Crema de calabacín con carne Tomate picadito Fruta	Puré de lentejas con verdura Patata cocida Yogur	Puré de brócoli con bacalao Patata cocida Fruta	Puré de verduras con pollo Zanahoria cocida Fruta	Puré de alubias blancas con merluza y verduras Tomate picadito Fruta
MERIE	Yogur con fruta	Batido de pera y leche con canela	Batido de leche con plátano y cacao	Papilla de frutas	Fruta y yogur
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DES AYU	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Crema de zanahoria con lomo Patata al vapor Fruta	Puré de verduras con langostinos Macarrones cocidos Fruta	Puré de alubias rojas con verduras y arroz Bastoncitos de calabacín Fruta	Puré de verdura con carne Zanahoria cocida Fruta	Puré de verduras con pescado Manzana asada con queso fresco
MERIE	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Papilla de frutas	Yogur con fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DES AYU	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Puré de verdura con huevo Champiñones picaditos Fruta	Crema de calabaza con bacalao Palitos de calabacín Fruta	Puré de alubias rojas con verdura Patata al vapor Fruta	Purrusalda con salmón Tomate picadito Fruta	Lentejas con verduras patata al vapor Yogur
MERIE	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	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Puré de menestra con carne Tomate picadito Fruta	Puré de garbanzos con verdura y arroz Bastoncitos de calabaza Fruta	Puré de brócoli con merluza Patata cocida Fruta	Puré de verduras con pollo Arroz blanco cocidito Fruta	Puré de alubias blancas con verduras y pescado blanco Champiñones picaditos Fruta
MER IEN	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Papilla de frutas	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao
	DÍA 30	DÍA 31			
DES AYU	Leche y cereales	Leche y cereales			
COMIDA	Puré de verduras con pavo Patata cocida Fruta	Puré de alubias verdes con patata y zanahoria y carne magra Tomate picadito Fruta			
MER IEN	Plátano con queso fresco	Fruta y leche			

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 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

