

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DES AYU	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾
COMIDA	Crema de calabacín con carne Tomate picadito Fruta 🍎	Puré de lentejas con verdura Patata cocida Yogur (s.l.) 🍌	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
MER	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de pera y leche (s.l.) con canela	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Papilla de frutas	Fruta y yogur (s.l.)
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DES AYU	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) 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 (s.l.) 🍏
MER	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Papilla de frutas	Yogur (s.l.) con fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DES AYU	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) 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 Huevo revuelto picadito Fruta 🍌
MER	Plátano con queso fresco (s.l.)	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Macedonia de frutas	Yogur (s.l.) con fruta	Queso fresco (s.l.) con fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DES AYU	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) 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 cocido Fruta 🍌	Puré de alubias blancas con verduras y pescado blanco Champiñones picaditos Fruta 🐟
MER	Plátano con queso fresco (s.l.)	Fruta y leche (s.l.)	Papilla de frutas	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao
	DÍA 30	DÍA 31			
DES AYU	Leche (s.l.) y cereales 🌾	Leche (s.l.) y cereales 🌾			
COMIDA	Puré de verduras con huevo revuelto Patata cocida Fruta 🍌	Puré de alubias verdes con patata y zanahoria y carne magra Tomate picadito Fruta 🍌			
MER	Plátano con queso fresco (s.l.)	Fruta y leche (s.l.)			

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

