

**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES**

**MARZO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- SIN GLUTEN**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍA 4</b>	<b>DÍA 5</b>	<b>DÍA 6</b>
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 calabacín Carne con tomate Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur	Brócoli con patata Bacalao con pisto Fruta y pan (s.g.)	Ensalada de patata con naranja Jamoncitos de pollo guisados Fruta y pan (s.g.)	Alubias blancas con merluza y espinacas Ensalada Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Batido de pera y leche con canela	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate	Fruta y yogur
	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>	<b>DÍA 12</b>	<b>DÍA 13</b>
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 zanahoria Lomo con queso Fruta y pan (s.g.)	Arroz con verduras y langostinos Berenjena al horno con queso Fruta	Alubias rojas con verduras Librillos de calabacín (s.g.) Fruta	Repollo a la gallega Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (s.g.)	Lombarda con manzana Merluza en salsa verde (s.g.) 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
	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DÍA 18</b>	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>
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	Ensaladilla de patata y atún Tortilla de champiñones Fruta y pan (s.g.)	Crema de calabaza Bacalao rebozado (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de patata y naranja Fruta	Purrusalda Salmón a la naranja Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Fruta y vaso de leche	Macedonia de frutas	Yogur con fruta	Queso fresco con fruta
	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	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
COMIDA	Menestra rehogada Filete ruso con tomate Fruta y pan (s.g.)	Garbanzos con setas Calabaza asada con queso Fruta	Brócoli con patata y pimentón Merluza en salsa verde (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Arroz con verduras y pollo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Alubias blancas con verduras Pescado blanco al horno con limón 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
	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>			
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva			
COMIDA	Arroz 3 delicias Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Alubias verdes con patata y zanahoria Lengua guisada en salsa (s.g.) Fruta y pan (s.g.)			

MERI END	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 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

