



































































## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

### MARZO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	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	Crema de calabacín Carne con tomate Fruta y pan 	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Brócoli con patata Bacalao con pisto Fruta y pan 	Ensalada de patata con naranja Jamoncitos de pollo guisados Fruta y pan 	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 	Bocadillo de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur 
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	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	Crema de zanahoria Lomo con queso Fruta y pan 	Fideua con verduras y langostinos Berenjena al horno con queso Fruta 	Alubias rojas con verduras Librillos de calabacín Fruta 	Repollo a la gallega Albóndigas a la jardinera (S.H.) Fruta y pan 	Lombarda con manzana Merluza en salsa verde Fruta y pan 
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 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	Ensaladilla de patata y atún Tortilla de champiñones (s.h.) Fruta y pan 	Crema de calabaza Bacalao rebozado (s.h.) Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de patata y naranja Fruta 	Purrusalda Salmón a la naranja Fruta y pan 	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín (s.h.) 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 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	Menestra rehogada Filete ruso con tomate Fruta y pan 	Garbanzos con setas Calabaza asada con queso Fruta 	Brócoli con patata y pimentón Merluza en salsa verde Fruta y pan 	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 	Bocadillo de jamón cocido con tomate 	Yogur con fruta 	Batido de leche con plátano y cacao 
	DÍA 30	DÍA 31			
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, frutan pan 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.h.) Fruta y pan 			
MERIENDA	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

