

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MARZO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- **OVOLACTEOVEGETARIANO**

	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	Crema de calabacín Tortilla de patata Fruta y pan	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur	Brócoli con patata Pisto con huevo Fruta y pan	Ensalada de patata con naranja Lentejas con verduras Fruta y pan	Alubias blancas con arroz y espinacas Ensalada Fruta
MER IEND	Yogur con fruta	Batido de pera y leche con canela	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito de humus 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	Crema de zanahoria Tortilla francesa con queso Fruta y pan	Fideua con verduras + Berenjena al horno con queso Fruta	Alubias rojas con verduras Tostada con humus Yogur	Repollo a la gallega Quinoa con verduras Fruta	Lombarda con manzana Tortilla de patata Fruta y pan
MER IEND	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	Ensaladilla de patata y (sin atún) Tortilla de champiñones Fruta y pan	Crema de calabaza Lentejas con verduras Fruta y pan	Alubias rojas con verduras Ensalada de patata y naranja Fruta	Purrusalda Pasta con verduras Fruta	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta
MER IEND	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	Menestra rehogada Tortilla con tomate Fruta y pan	Garbanzos con setas Calabaza asada con queso Fruta	Brócoli con patata y pimentón Lentejas con verduras y arroz Fruta	Arroz con verduras Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Alubias blancas con verduras Quinoa con verduras Fruta
MER IEND	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Bocadillito de humus con tomate	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao
	DÍA 30	DÍA 31			
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, frutan pan con aceite de oliva			
COMIDA	Arroz con verduras y huevo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Alubias verdes con patata y zanahoria Tostadas con humus Fruta			
MER IEND	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

