

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

MARZO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.) 🌾	Leche (s.l.) , 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 (s.l.) 🌾	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 (s.l.) con fruta 🌾	Batido de pera y leche(s.l.) con canela 🌾	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao 🌾	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾	Fruta y yogur (s.l.) 🌾
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.) 🌾	Leche (s.l.) , fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Crema de zanahoria Lomo con queso (s.l.) Fruta y pan 🌾	Fideua con verduras y langostinos Berenjena al horno con queso (s.l.) Fruta 🌾	Alubias rojas con verduras Librillos de calabacín (s.l.) Fruta 🌾	Repollo a la gallega Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan 🌾	Lombarda con manzana Merluza en salsa verde Fruta y pan 🌾
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta 🌾	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao 🌾	Macedonia de fruta 🌾	Palitos de zanahoria cocida con humus 🌾	Yogur (s.l.) con fruta 🌾
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.) 🌾	Leche (s.l.) , fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Ensaladilla de patata y atún Tortilla de champiñones Fruta y pan 🌾	Crema de calabaza Bacalao rebozado 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 Fruta 🌾
MERIENDA	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
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta 🌾
COMIDA	Menestra rehogada Filete ruso con tomate Fruta y pan 🌾	Garbanzos con setas Calabaza asada con queso (s.l.) Fruta 🌾	Brócoli con patata y pimentón Merluza en salsa verde Fruta y pan 🌾	Arroz con verduras y pollo Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 🌾	Alubias blancas con verduras Pescado blanco al horno con limón Fruta 🌾
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.) 🌾	Fruta y leche (s.l.) 🌾	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾	Yogur (s.l.) con fruta 🌾	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao 🌾
	DÍA 30	DÍA 31			
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.) , frutan pan con aceite de oliva 🌾			
COMIDA	Arroz 3 delicias Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 🌾	Alubias verdes con patata y zanahoria Lengua guisada en salsa Fruta y pan 🌾			

MERE END	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

