

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

### MARZO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	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>
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 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
MER IEND	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
Pro pue	Tortilla de calabacín y ensalada de tomate	Salmón al horno con patata y verdura	Empanadillas al horno con pisto y queso fresco	Tortilla francesa y crema de verdura	Sopa de verdura Mejillones al vapor
	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>	<b>DÍA 12</b>	<b>DÍA 13</b>
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 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 Fruta y pan	Lombarda con manzana Merluza en salsa verde 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
Prop uesta	Verduras salteadas con macarrones de lentejas y mozarella	Gallito y verdura como guarnición	Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha	Ensalada de patata, aguacate, huevo y pera con AOVE	Huevo cocido con patata con aceite y pimentón Ensalada de tomate
	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DÍA 18</b>	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>
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 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
MER IEND	Plátano con queso fresco	Fruta y vaso de leche	Macedonia de frutas	Yogur con fruta	Queso fresco con fruta
Pro pue	Tiritas de sepia a la plancha con espárragos a la plancha	Wrap de humus con canónigos y huevo cocido	Bacalao con champiñones	Sopa de verdura Tortilla de calabacín	Tiritas de pollo con aguacate y champiñón
	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>
DESA YUN	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
MER IEND A	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Bocadillo de jamón cocido con tomate	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao
Prop uesta	Coliflor gratinada con taquitos de jamón cocido y bechamel al horno	Merluza rebozada con calabacín rebozado	Sopa de pollo con fideos y huevo	Crema de verdura Brochetas a la plancha de langostino, aguacate y piña	Empanadillas de lacón, manzana y queso crema
	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>			
DESA YUN	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 Fruta y pan
MEREND	Plátano con queso fresco	Fruta y leche
Prop. cena	Anchoas rebozadas y bastones de calabacín rebozado	Crema de garbanzos con brócoli con picatostes y taquitos de jamón

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 complementación 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