



**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES**

**ENERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
				<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	
DESAYUNO				<b>Feliz Año Nuevo</b>	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿🍌	
COMIDA					Crema de calabacín Filetes de jamón rebozado con pimientos Fruta y pan 🍌🍌	
MERIENDA					Frutas con yogur vegetal 🌿🍌	
	<b>DÍA 5</b>	<b>DÍA 6</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	
DESAYUNO	<b>Felices Reyes</b> 			Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿🍌	Macedonia y yogur vegetal 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿🍌
COMIDA				Lombarda con patata y zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan 🍌	Alubias blancas con champiñones y calabaza Tortilla francesa 🍌 Fruta 🍌	Arroz en paella Ensalada de tomate y zanahoria Yogur vegetal 🌿🍌
MERIENDA				Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 🌿🍌	Macedonia de fruta 🍌	Frutas con yogur vegetal 🌿🍌
	<b>DÍA 12</b>	<b>DÍA 13</b>	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿🍌	Macedonia y yogur vegetal 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿🍌	
COMIDA	Brócoli al ajoarriero Lomo de cerdo con pimientos Fruta y pan 🍌	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Yogur vegetal 🌿🍌	Crema de calabaza Merluza en salsa verde Fruta y pan 🍌	Pasta con calabacín y salmón (sin lácteos) Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 🍌	Lentejas con verdura Tortilla de calabacín Fruta 🍌	
MERIENDA	Frutas con yogur vegetal 🌿🍌	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 🌿🍌	Palitos de zanahoria cocida con humus 🍌	Macedonia de fruta 🍌	Yogur vegetal con fruta 🌿🍌	
	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿🍌	Macedonia y yogur vegetal 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿🍌	
COMIDA	Pasta con champiñón y gambas Zanahoria baby con queso fresco Yogur vegetal 🌿🍌	Guisantes con champiñón Merluza empanada Fruta y pan 🍌	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pechuga de pavo empanada Fruta 🍌	Crema de calabacín Zapatero con tomate Fruta y pan 🍌	Alubias verdes con patata y zanahoria Filete ruso de pollo Fruta y pan 🍌	
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 🌿🍌	Macedonia de frutas 🍌	Fruta y bebida vegetal 🌿🍌	Bocadillo de jamón con tomate 🍌	Macedonia de frutas 🍌	

	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Macedonia y yogur vegetal	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabaza y manzana Pollo asado con limón y patatas Fruta y pan	Garbanzos con verdura y bacalao Ensalada Fruta	Arroz negro con jibias Champiñones guisaditos Fruta	Coliflor al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (sin lácteos) Fruta y pan	Lentejas con verduras Bocadillos crujientes de calabacín Fruta
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta	Fruta y bebida vegetal	Fruta y yogur vegetal	Bocadillo de jamón cocido con tomate	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao

Soja	Altramucos	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
- Productos 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