

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

FEBRERO 2026 GRUPO 1: 0-1 AÑOS- SIN GLUTEN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	
DESAYU	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de alubias verdes con zanahoria y pollo Patata al horno Fruta	Puré de alubias rojas con verdura Arroz blanco Yogur	Puré de verdura con calabacín, macarrones (s.g.) y salmón Calabaza asada Fruta	Crema de calabaza con bacalao Tomate picadito Fruta	Puré de garbanzos con verdura Huevo revuelto Fruta				
MERIENDA	Yogur con fruta	Batido de pera y bebida vegetal con canela	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao		Papilla de frutas		Fruta y yogur		
DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	
DESAYU	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de verduras con pollo Arroz Queso fresco	Puré de verdura con merluza Patata al vapor Fruta	Puré de lentejas con verduras y arroz Champiñones picaditos Fruta	Puré de verdura con mejillón y calamar Patata cocida Fruta	Crema de zanahoria con carne de morcillo Tomate picadito Fruta				
MERIENDA	Yogur con fruta	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Macedonia de frutas	Papilla de frutas		Yogur con fruta			
DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	
DESAYU	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de judías verdes patata y zanahoria con huevo Arroz Fruta	Puré de alubias blancas con calabaza y alubias blancas Champiñón picadito Fruta	Puré de pisto con merluza Macarrones cocidos (s.g.) Fruta	Vichissoise con carne Patata al vapor Fruta	Puré de guiso de garbanzos con verdura, patata y pavo Tomate picadito Fruta				
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Papilla de frutas	Macedonia de frutas	Yogur con fruta	Queso fresco con fruta				
DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27	
DESAYU	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de calabaza con pollo Patata asada Fruta	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Calabaza asada Fruta	Puré de coliflor al ajoarriero y merluza Patata al vapor Fruta	Puré de lentejas con verduras y huevo Champiñones picaditos Fruta	Puré de verduras con langostinos Macarrones cocidos (s.g.) Fruta				
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Macedonia de fruta y tostada de pan (s.g.) con aceite	Papilla de frutas	Yogur con fruta	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao				

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 las 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 complemento nutricionalmente 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

ANDREA IZQUIERDO GIL
Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia
Cyl0033