





















































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
DES AYU	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 
MERENDA	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
DES AYU	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 
MERENDA	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
DES AYU	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
MERENDA	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
DES AYU	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 
MERENDA	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 solida 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 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033