

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

FEBRERO 2026 GRUPO 1: 0-1 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
D. E.	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾
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 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 🍼
P. r.	Tortilla de coliflor	Lomo de lubina al horno con calabacín panadero	Pisto de verduras con pechuga de pollo	Crema de verdura Tortilla de patata	Ensalada de tomate, aguacate, queso fresco y patata
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYU	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾
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 fruta	Papilla de frutas	Yogur con fruta 🍼
Pro. p.	Guisantes con jamón y champiñón	Tortilla de brócoli con gambas	Coliflor al vapor Tortilla de calabacín	Salmón al vapor con verduritas	Bastones de calabacín al vapor y espirales de pasta de lentejas y aguacate
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESA	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾
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 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
Prop. cena	Bacalao con tomate	Ensalada de pasta de lenteja con tomate, atún, aguacate	Crema de verduras y tortilla	Croquetas de mejillón Ensalada de tomate	Huevo cocido con patata cocida a la gallega Ensalada
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESAYU	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾	Leche y cereales 🍼🌾
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 Fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Macedonia de fruta y pan con aceite	Papilla de frutas	Yogur con fruta 🍼	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao
Prop. cena	Tortilla de calabacín	Pescado al horno con verdura al vapor	Huevo revuelto con gambas y puerro	Salmón al vapor con coliflor y zanahoria al vapor	Crema de verdura Tiras de pechuga de pollo

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 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