

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES

### **FEBRERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- MENÚ ESPECIAL (APLV, SIN CARNE, SIN GLUTEN)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (s.g.) y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan (s.g.) 	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de patata y kiwi Yogur vegetal 	Pasta con calabacín y salmón Calabaza asada Fruta 	Crema de calabaza Bacalao con tomate Pan Fruta 	Garbanzos con verdura y arroz Tortilla francesa Fruta 
MERENDA	Yogur vegetal con fruta 	Batido de pera y bebida vegetal con canela 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (s.g.) y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Arroz con verduras y gambas Ensalada Fruta 	Repollo a la gallega Filete de merluza rebozado (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 	Lentejas con verduras y arroz Champiñones rehogados Fruta 	Guiso marinero de patatas con mejillón y calamar Ensalada de tomate Fruta 	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Fruta y pan (s.g.) 
MERENDA	Yogur vegetal con fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Palitos de zanahoria cocida con humus 	Macedonia de fruta 	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (s.g.) y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Judías verdes patata y zanahoria Tortilla calabacín Fruta y pan (s.g.) 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pescado blanco al horno Fruta 	Pasta (s.g.) con pisto y pollo Ensalada Yogur vegetal 	Vichissoise (s.leche) Albóndigas a la jardinera (s.l, s.g.) Fruta y pan (s.g.) 	Guiso de garbanzos con verdura, patata y mejillones Ensalada de tomate Fruta 
MERENDA	Plátano con yogur vegetal 	Fruta y vaso de bebida vegetal 	Macedonia de frutas 	Yogur vegetal con fruta 	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena (s.g.) y fruta 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y yogur vegetal 	Bebida vegetal, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta y pan 	Alubias rojas con verdura y arroz Calabaza asada Fruta 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Lentejas con verduras Huevo revuelto con champiñón Fruta 	Arroz con verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta 

MENÚ DÍA														
	Plátano con yogur vegetal	Fruta y vaso de bebida vegetal	Palitos de zanahoria cocida con humus	Yogur vegetal 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 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 complementa 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
- 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