

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES

FEBRERO 2026 GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2		DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria Pollo al horno con patatas Fruta y pan	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de patata y kiwi Yogur	Pasta con calabacín y salmón Calabaza asada Fruta con queso fresco	Crema de calabaza Bacalao con tomate Pan Fruta	Garbanzos con verdura y arroz Tortilla francesa Fruta
ME RIE	Yogur con fruta	Batido de pera y leche con canela	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillito de jamón cocido con tomate	Fruta y yogur
P T	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
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Arroz con verduras y pollo Ensalada Queso fresco	Repollo a la gallega Filete de merluza rebozado Fruta y pan	Lentejas con verduras y arroz Champiñones rehogados Fruta	Guiso marinero de patatas con mejillón y calamar Ensalada de tomate Fruta	Crema de zanahoria Morcillo con tomate Fruta y pan
ME RIE	Yogur con fruta	Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de fruta	Palitos de zanahoria cocida con humus	Yogur con fruta
Pr op	Guisantes con jamón y champiñón	Tortilla de brócoli con gambas	Coliflor al vapor Tortilla de calabacín	Salmón al vapor con verduritas	Mejillones al vapor Calabacín rebozado
DÍA 16		DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Judías verdes patata y zanahoria Quiche de calabacín Fruta	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pescado blanco al horno Fruta	Pasta con pisto y pollo Ensalada Queso fresco	Vichissoise Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	Guiso de garbanzos con verdura, patata y pavo Ensalada de tomate Fruta
ME RIE	Plátano con queso fresco	Fruta y vaso de leche	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
DES AYU	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Gachas de leche con avena y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Crema de calabaza Pollo al horno con patata asada Fruta y pan	Alubias rojas con verdura y arroz Calabaza asada con queso Fruta	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan	Lentejas con verduras Huevo revuelto con champiñón Fruta	Fideua de verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Fruta
MERIEN DA	Plátano con queso fresco	Fruta y leche	Bocadillito de jamón cocido con tomate	Yogur con fruta	Batido de leche 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 Mejillones al vapor

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