
















































































































## 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 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
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, frutan 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, frutan 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 
MEREN 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 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional  
y Dietoterapia

CyL0033