ANDREA IZQUIERDO GIL (Nº COL CYL 0033)
CENTRO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y DIETOTERAPIA ANDREA IZQUIERDO GIL Nº REG. San 09-C22-0227

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2025 GRUPO 1- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	**DÍA 2**
DESAY				**FELIZ DIA DEL TRABJADOR**	Fórmula vegetal con cereales
COMIDA					Puré de Alubias verdes con patata y zanahoria y pollo Tomate picadito Fruta
MERI					Yogur vegetal con fruta
	DÍA 5	**DÍA 6**	**DÍA 7**	**DÍA 8**	**DÍA 9**
DE	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales
COMIDA	Crema de calabacín con lomo de cerdo Patata cocida Fruta	Puré de verdura con pollo Arroz blanco Compota de manzana	Puré de verduras con bacalao Garbanzos chafaditos Yogur vegetal	Puré de brócoli con salmón Patata cocida Fruta	Crema de guisantes con puerro y huevo Champiñones picaditos Fruta
ME	Fruta y yogur vegetal	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida	Papilla de frutas	Fruta y yogur vegetal
	DÍA 12	**DÍA 13**	**DÍA 14**	**DÍA 15**	**DÍA 16**
DE	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales
COMIDA	Crema de verduras con langostinos y fideos Tomate picadito Yogur vegetal	Crema de zanahoria con carne magra Patata cocida Fruta	Puré de alubias con pescado Calabacín a la plancha Fruta	Puré de puerros y zanahoria y lomo Patata cocida Fruta	Puré de alubias con verduras y arroz Ensalada de patata, kiwi Yogur vegetal
MERIE	Papilla de frutas	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Compota de manzana y pera	Macedonia de frutas
	DÍA 19	**DÍA 20**	**DÍA 21**	**DÍA 22**	**DÍA 23**
DESA	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales
COMIDA	Puré de brócoli con pollo Tomate picadito Fruta	Puré de lentejas con verduras y huevo Calabacín a la plancha Fruta	Crema de calabacín con bacalao Tomate picadito Fruta	Puré de alubias blancas con calabaza y champiñón Fruta	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos Yogur vegetal

MERI	Yogur vegetal con fruta	Compota de manzana y pera	Yogur vegetal con fruta	Macedonia de frutas	Papilla de fruta
	DÍA 26	**DÍA 27**	**DÍA 28**	**DÍA 29**	**DÍA 30**
DE	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales
COMIDA	Puré de menestra y tortilla Fruta con yogur	Puré de verduras con lentejas y arroz Tomate picadito Yogur vegetal	Crema de brócoli con merluza Patata cocida Fruta	Puré de alubias verdes con zanahoria y carne Champiñón picadito Fruta	Puré de verduras con pescado Arroz blanco Fruta
MERIEND	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao	Compota de manzana y pera	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao	Macedonia de frutas	Macedonia de fruta

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, 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

*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 recomienda para complementar los menús en casa, seguir usando el mismo modelo, incluso corregir pequeñas desviaciones que pueden aparecer en las comidas fruto de la naturaleza del plato diseñado, para dar con el ajuste diario perfecto

Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos…)
- Procurar que sea igual que la cena de los padres, adoptar todos en casa un patrón de cena saludable no es adecuado que ellos vean platos diferentes en sus cuidadores
- Para elaborar la cena, basta con seguir el esquema del plato saludable y completarlo con alimentos saludables, observando cómo ha quedado el esquema correspondiente en el menú del comedor, por si hubiera que hacer algún ajuste con más o menos cantidad de un tipo de alimento.
- Agua siempre como bebida de elección