

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2025 GRUPO 1- **SIN PESCADO**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1	DÍA 2
DESAYUNO					FELIZ DIA DEL TRABAJADOR	Leche con cereales 
COMIDA						Puré de Alubias verdes con patata y zanahoria y pollo Tomate picadito Fruta 
MERENDERO						Queso fresco con fruta 
PROYECTO						Tortilla francesa Crema de verduras
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DESAYUNO		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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 arroz Garbanzos chafaditos Queso fresco 	Puré de brócoli con pavo Patata cocida Fruta 	Crema de guisantes con puerro y huevo Champiñones picaditos Yogur 
MERENDERO		Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Papilla de frutas	Fruta y leche 
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DESAYUNO		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA		Crema de verduras con pollo y fideos Tomate picadito Yogur 	Crema de zanahoria con carne magra Patata cocida Fruta 	Puré de alubias con arroz 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 y queso fresco 
MERENDERO		Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Compota de manzana y pera	Macedonia de frutas
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAYUNO		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA		Puré de brócoli con pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de lentejas con verduras y huevo Calabacín a la plancha 	Crema de calabacín con pavo Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias blancas con calabaza y champiñón 	Puré de verdura con pollo Macarrones cocidos 

		Fruta 		Fruta con queso fresco 	Yogur  
MERIE	Yogur con fruta 	Compota de manzana y pera	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas	Leche y fruta 
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DE	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  
COMIDA	Puré de menestra y tortilla Fruta con queso fresco   	Puré de verduras con lentejas y arroz Tomate picadito Yogur 	Crema de brócoli con lomo Patata cocida Fruta 	Puré de alubias verdes con zanahoria y carne Champiñón picadito Fruta	Puré de verduras con lentejas Arroz blanco Fruta 
MERIE	Batido de plátano, leche y cacao 	Compota de manzana y pera	Batido de plátano, leche y cacao 	Macedonia de frutas	Macedonia de fruta



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

Cyl0033

Soja	Altramuc es	Api o	Sulfito s	Glute n	Lactos a	Moluscos	Crustáceo s	Pescad o	Sésam o	Mostaza	Huev o	F. secos	Cacahuet e
													

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, 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