

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2025 GRUPO 1- **SIN LACTOSA**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1	DÍA 2
DESAY						Leche (s.l.) con cereales 
COMIDA					FELIZ DIA DEL TRABAJADOR	Puré de Alubias verdes con patata y zanahoria y pollo  Tomate picadito Fruta
MERI						Queso fresco (s.l.) con fruta
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DE		Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) 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 Queso fresco (s.l.) 	Puré de brócoli con salmón Patata cocida Fruta 	Crema de guisantes con puerro y huevo Champiñones picaditos Yogur (s.l.) 
ME		Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Papilla de frutas	Fruta y leche (s.l.)
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DE		Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 
COMIDA		Crema de verduras con langostinos y fideos Tomate picadito Yogur (s.l.)  	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 y queso fresco (s.l.)
MERIE		Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Compota de manzana y pera	Macedonia de frutas
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAY		Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) con cereales 	Leche (s.l.) 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 con queso fresco (s.l.)	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos Yogur (s.l.)  

MERIE	Yogur (s.l.) con fruta	Compota de manzana y pera	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Leche (s.l.) y fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DE	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales
COMIDA	Puré de menestra y tortilla Fruta con queso fresco (s.l.)	Puré de verduras con lentejas y arroz Tomate picadito Yogur (s.l.)	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
MERIE	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Compota de manzana y pera	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Macedonia de frutas	Macedonia de fruta

Soja	Altramucos	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