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

ABRIL 2025 GRUPO 1- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	**DÍA 2**	**DÍA 3**	**DÍA 4**
DESAYUN		Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales
COMIDA		Puré de verdura con merluza Patata cocida Fruta	Puré de garbanzos con calabaza y pollo Tomate picadito Yogur (S.l.)	Crema de zanahoria con carne Bastones de calabaza Fruta	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos Fruta
MERIEND		Macedonia de frutas	Macedonia de fruta	Yogur (s.l.) con fruta	Queso fresco (s.l.) con fruta
	DÍA 7	**DÍA 8**	**DÍA 9**	**DÍA 10**	**DÍA 11**
DESAYU	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 verdura con arroz Tortilla francesa en trocitos Fruta	Puré de verduras con lentejas Patata cocida Kiwi	Puré de coliflor con bacalao Bastoncitos de calabacín a la plancha Fruta	Puré de verdura con pescado y arroz Mejillones picaditos Fruta	Puré de verdura con pechuga de pollo Guisantes salteados Fruta
MERIEN	Papilla de frutas	Macedonia de frutas	Yogur (s.l.) con fruta	Queso fresco (s.l.) con fruta	Yogur (s.l..) con fruta
	DÍA 14	**DÍA 15**	**DÍA 16**	**DÍA 17**	**DÍA 18**
DESAYU	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales		
COMIDA	Puré de verdura con carne Macarrones cocidos Fruta	Vichissoise (s.l.) de puerro con salmón Tomate picadito Fruta	Puré de lentejas con verduras Tomate picadito con queso fresco (s.l.) Fruta	**VACACIONES DE SEMANA SANTA**	
MERIEND	Queso fresco (s.l.) con naranja	Macedonia de frutas	Batido de yogur (s.l.) con plátano y cacao		
	DÍA 21	**DÍA 22**	**DÍA 23**	**DÍA 24**	**DÍA 25**
DESA	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	**FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD**	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales
COMIDA	Puré de brócoli y pollo con tomate Champiñones picaditos Fruta	Puré de alubias blancas y verdura con merluza Bastoncitos de calabacín Fruta		Puré de alubias verdes con carne de ternera Patata cocida Fruta	Puré de verdura con gambas Macarrones cocidos Fruta

MERIEND	Yogur (s.l.) con fruta	Plátano con queso fresco (s.l.)		Papilla de fruta	Leche (s.l.) y fruta
	DÍA 28	**DÍA 29**	**DÍA 30**		
DESA	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales	Leche (s.l.) con cereales		
COMIDA	Puré de guisantes con chamipiñón y huevo Tomate picadito Queso fresco (s.l.)	Crema de calabacín con pescado Champiñones picaditos Fruta	Puré de lentejas con verduras Trocitos de tortilla francesa Fruta		
MERIENDA	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao		

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