

**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**

**ABRIL 2025 GRUPO 2**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4			
	DESAYUN		Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta					
	COMIDA		Repollo a la gallega Merluza en salsa Fruta y pan	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada Cuajada	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	Pasta con salmón Ensalada verde con manzana Fruta					
	MERIEN		Macedonia de frutas	Macedonia de fruta	Yogur con fruta	Queso fresco con fruta					
	Prop.		Ensalada verde con mango, tacos de pollo y zanahoria rallada	Tortilla de calabacín	Huevo revuelto con aguacate y tomate	Brócoli rehogado con pollo a la plancha					
		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11	
	DESAYUN	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta					
	COMIDA	Lombarda con zanahoria Tortilla de patata Fruta y pan	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur	Coliflor al ajoarriero Bacalao al horno con verduras Fruta Pan	Paella Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Menestra de verdura Pechuga de pollo empanada Fruta y pan					
	MERIEN	Fruta y yogur	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida	Tostada con plátano y canela	Fruta y leche					
	Prop.	Pescado azul a la plancha con champiñones	Tortilla de espárragos	Ensalada patata, aguacate, tomate y pera	Crema de verduras Mejillones al vapor	Tortilla de calabacín					
		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18	
	DESAYUN	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>						
	COMIDA	Pasta a la boloñesa Ensalada Yogur	Vichissoise de puerro Salmón a la naranja con puré de patata Fruta	Lentejas con verduras Empanadillas de atún Fruta y pan							
	MERIEN	Queso fresco con naranja	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao							
	Prop.	Merluza al horno con verduras asadas	Huevo revuelto con aguacate y tomate	Ensalada verde con mango, tacos de pollo y zanahoria rallada							

	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	<b>FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD</b>	Leche, fruta, pan con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Arbolitos de brócoli Filete ruso de pollo con tomate Fruta y pan	Alubias blancas con merluza y espinacas Ensalada de tomate y queso fresco Fruta y pan		Alubias verdes con patata y zanahoria Lengua guisada en salsa Fruta y pan	Pasta con champiñón y gambas Ensalada Fruta
MERIEND	Yogur con fruta	Tostada de plátano con canela		Bocadillito de fiambre	Leche y fruta
Prop. cena	Tortilla de patata Tomatito picado	Pescado azul con verduras a la plancha		Tortilla de espárragos	Ensalada de hoja verde con tacos de pollo, manzana y zanahoria rallada
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano		
COMIDA	Guisantes con champiñón Tortilla de queso Cuajada y pan	Crema de calabacín con queso Bacalao con pisto Fruta y pan	Lentejas con verduras Librillos de calabacín		
MERIEND	Batido de plátano, leche y cacao	Bocadillito de fiambre	Batido de plátano, leche y cacao		
Prop.	Brócoli rehogado con bacalao	Verduras a la plancha con humus para untar	Crema de verduras Tortilla francesa		

Soja	Altramucés	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 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional  
y Dietoterapia

CyL0033

