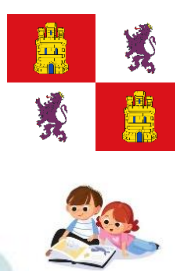


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2025 GRUPO 2 (SIN HUEVO)

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO			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 (s.h.) Fruta y pan 	Pasta con salmón Ensalada verde con manzana Fruta 
MERIENDA			Macedonia de frutas	Macedonia de fruta	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 
		DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO		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 Lomo de cerdo con patata cocida 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 
MERIENDA		Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Tostada con plátano y canela 	Fruta y leche 
		DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO		Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
COMIDA		Pasta a la boloñesa Ensalada Yogur 	Vichissoise de puerro Salmón a la naranja con puré de patata Fruta 	Lentejas con verduras Empanadillas (s.h.) de atún Fruta y pan 		
MERIENDA		Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 		
		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	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD 	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 (s.h.) en salsa Fruta y pan	Pasta con champiñón y gambas Ensalada Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Tostada de plátano con canela		Bocadillito de fiambre	Leche y fruta
	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 Pechuga de pollo con pimientos Cuajada y pan	Crema de calabacín con queso Bacalao con pisto Fruta y pan	Lentejas con verduras Librillos de calabacín empanados		
MERIENDA	Batido de plátano, leche y cacao	Bocadillito de fiambre	Batido de plátano, leche 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033

