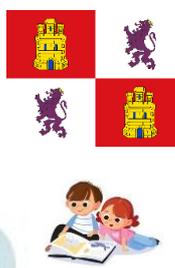


## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## ABRIL 2025 GRUPO 2 (SIN PESCADO)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍA 4</b>
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 Lomo de cerdo en salsa Fruta y pan 	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada Cuajada 	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Pasta con verduras y pollo Ensalada verde con manzana Fruta 
MERIEN		Macedonia de frutas 	Macedonia de fruta 	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 
	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>
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 Tortilla de patata Fruta y pan 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Coliflor al ajoarriero Pavo al ajillo con pimientos Fruta Pan 	Paella con guisantes y tacos de jamón 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 
	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DÍA 18</b>
DESAYUNO	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 Tortilla de patata Fruta 	Lentejas con verduras Empanadillas de huevo y queso Fruta y pan 		
MERIENDA	Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas 	Batido de leche con plátano y cacao 		
	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>

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
	Arbolitos de brócoli Filete ruso de pollo con tomate Fruta y pan	Alubias blancas con espinacas y gambas 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
	Yogur con fruta	Tostada de plátano con canela		Bocadillito de fiambre	Leche y fruta
<b>DÍA 28</b>		<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>		
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 Lomo de cerdo con pisto Fruta y pan Yogur	Lentejas con verduras Librillos de calabacín		
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
													

Centro de Educación Nutricional

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

