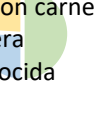


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2025 GRUPO 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUN		Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  
COMIDA		Puré de verdura con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de garbanzos con calabaza y pollo Tomate picadito Cuajada 	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 con fruta 	Queso fresco con fruta 
Prop.		Tiritas de pollo con tomate picado y aguacate	Tortilla de calabacín	Huevo revuelto con aguacate y tomate	Crema de calabaza con lenteja roja
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUN	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche 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 
MERIEND	Papilla de frutas	Macedonia de frutas	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 	Yogur con fruta 
Prop.	Salmón al vapor con brócoli y patata al vapor	Tortilla de espárragos	Patata cocida con daditos de tomate y aguacate	Crema de verduras Huevo cocido con aceite	Tortilla de calabacín
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUN	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
COMIDA	Puré de verdura con carne Macarrones cocidos Fruta 	Vichissoise de puerro con salmón Tomate picadito Fruta  	Puré de lentejas con verduras Tomate picadito con queso fresco Fruta 		
MERIEND	Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de yogur con plátano y cacao 		
Prop. cena	Merluza al horno con verduras asadas	Huevo revuelto con aguacate y tomate	Ensaladilla de patata rallada con zanahoria rallada, atún y huevo rallado		
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25

DESA	Leche con cereales 	Leche con cereales 	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD   	Leche con cereales 	Leche 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 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Plátano con queso fresco 		Papilla de fruta	Leche y fruta 
PR.	Tortilla de patata Tomatito picado	Pescado azul con verduras a la plancha		Tortilla de espárragos	Tiras de pollo, aguacate y tomate
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
DESA	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 		
COMIDA	Puré de guisantes con champiñón y huevo Tomate picadito Queso fresco 	Crema de calabacín con pescado Champiñones picaditos Fruta 	Puré de lentejas con verduras Trocitos de tortilla francesa Fruta 		
MERIENDA	Batido de plátano, leche y cacao 	Yogur con fruta 	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	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 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