

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2025 GRUPO 1 (SIN PESCADO)

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYU			Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  	Leche con cereales  
COMIDA			Puré de verdura con huevo 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 guisantes Macarrones cocidos Fruta   
MERIE			Macedonia de frutas	Macedonia de fruta	Yogur con fruta  	Queso fresco con fruta  
		DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAY		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 huevo Bastoncitos de calabacín a la plancha Fruta   	Puré de verdura con arroz Mejillones picaditos Yogur   	Puré de verdura con pechuga de pollo Guisantes salteados Fruta   
MERI		Papilla de frutas	Macedonia de frutas	Yogur con fruta  	Queso fresco con fruta  	Yogur con fruta  
		DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAY		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 pollo Tomate picadito Fruta   	Puré de lentejas con verduras Tomate picadito con queso fresco Fruta   		
MERIE		Queso fresco con naranja  	Macedonia de frutas	Batido de yogur con plátano y cacao   		
		DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DES		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 Bastoncitos de calabacín Yogur   		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
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
DES	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 pollo Champiñones picaditos Fruta 	Puré de lentejas con verduras Trocitos de tortilla francesa Fruta 		
MERIEN	Batido de plátano, leche y cacao 	Yogur con fruta 	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 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