

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

**ENERO 2025 GRUPO 1 APLV**

|          |  | LUNES                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                             |
|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  | DÍA 1                                                                                                                                             | DÍA 2                                                                                                                                                         | DÍA 3                                                                                                                                                               |
| DESAYUNO |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  | <b>FELIZ AÑO NUEVO</b>                                                                                                                            | Bebida vegetal y cereales<br>                                               | Bebida vegetal y cereales<br>                                                    |
| COMIDA   |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   | Puré de coliflor con lomo<br>Macarrones cocidos<br>Fruta<br>               | Puré de alubias rojas con verduras y huevo<br>Bastones de calabacín<br>Fruta<br> |
| MERIENDA |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   | Yogur vegetal con fruta<br>                                                | Macedonia de fruta                                                                                                                                                  |
|          |  | DÍA 6                                                                                                                                  | DÍA 7                                                                                                                                                            | DÍA 8                                                                                                                                             | DÍA 9                                                                                                                                                         | DÍA 10                                                                                                                                                              |
| DESAYUNO |  | <b>FELIZ DÍA DE REYES</b>                                                                                                              | Bebida vegetal y cereales<br>                                                   | Bebida vegetal y cereales<br>                                    | Bebida vegetal y cereales<br>                                               | Bebida vegetal y cereales<br>                                                    |
| COMIDA   |  |                                                                                                                                        | Puré de brócoli y pollo<br>Patata cocida<br>Fruta<br>                         | Crema de calabacín con bacalao<br>Tomate picadito<br>Fruta<br> | Puré de alubias blancas con champiñones y calabaza con pavo<br>Fruta<br> | Puré de verduras con salmón<br>Macarrones cocidos<br>Fruta<br>                 |
| MERIENDA |  |                                                                                                                                        | Fruta y Bebida vegetal<br>                                                    | Yogur vegetal con fruta<br>                                    | Macedonia de fruta                                                                                                                                            | Batido de Bebida vegetal con cacao y plátano<br>                               |
|          |  | DÍA 13                                                                                                                                 | DÍA 14                                                                                                                                                           | DÍA 15                                                                                                                                            | DÍA 16                                                                                                                                                        | DÍA 17                                                                                                                                                              |
| DESAYUNO |  | Bebida vegetal y cereales<br>                       | Bebida vegetal y cereales<br>                                                 | Bebida vegetal y cereales<br>                                  | Bebida vegetal y cereales<br>                                             | Bebida vegetal y cereales<br>                                                  |
| COMIDA   |  | Purrusalda con lomo<br>Tomate picadito<br>Fruta<br> | Puré de guisantes con champiñón y huevo<br>Patata cocida<br>Yogur vegetal<br> | Crema de calabaza con merluza<br>Patata cocida<br>Fruta<br>    | Puré de verdura con carne<br>Ensalada<br>Fruta y yogur vegetal<br>        | Puré de lentejas con verdura y arroz<br>Fruta<br>                              |
| MERIENDA |  | Yogur vegetal con fruta<br>                         | Macedonia de frutas                                                                                                                                              | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao<br>               | Macedonia de frutas                                                                                                                                           | Yogur vegetal con fruta<br>                                                    |
|          |  | DÍA 20                                                                                                                                 | DÍA 21                                                                                                                                                           | DÍA 22                                                                                                                                            | DÍA 23                                                                                                                                                        | DÍA 24                                                                                                                                                              |
| DESAYUNO |  | Bebida vegetal y cereales<br>                       | Bebida vegetal y cereales<br>                                                 | Bebida vegetal y cereales<br>                                  | Bebida vegetal y cereales<br>                                             | Bebida vegetal y cereales<br>                                                  |

|          |                                                                 |                                                                   |                                                                             |                                                                    |                                                                            |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------|---------|--------|---------|-------|----------|-----------|
| COMIDA   | Puré de verdura con huevo<br>Arroz blanco<br>Yogur vegetal      | Puré de alubias rojas con arroz<br>Champiñones picaditos<br>Fruta | Crema de zanahoria con salmón<br>Puré de patata<br>Fruta                    | Puré de garbanzos con calabaza y pollo<br>Tomate picadito<br>Fruta | Puré de verdura con merluza<br>Patata cocida<br>Fruta                      |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
| MERIENDA | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao                    | Macedonia de frutas                                               | Batido de Bebida vegetal con plátano y cacao                                | Yogur vegetal con fruta                                            | Compota de manzana con fruta                                               |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
|          | DÍA 27                                                          | DÍA 28                                                            | DÍA 29                                                                      | DÍA 30                                                             | DÍA 31                                                                     |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
| DESAYUNO | Bebida vegetal y cereales                                       | Bebida vegetal y cereales                                         | Bebida vegetal y cereales                                                   | Bebida vegetal y cereales                                          | Bebida vegetal y cereales                                                  |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
| COMIDA   | Puré de alubias verdes con patata y zanahoria con lomo<br>Fruta | Puré de lentejas con verduras y huevo<br>Fruta                    | Crema de calabacín con carne magra<br>Bastones de zanahoria cocida<br>Fruta | Puré de menestra con huevo<br>Arroz cocido<br>Fruta                | Puré de verduras con pescado<br>Zanahoria asada<br>Yogur vegetal con fruta |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
| MERIENDA | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao                    | Yogur vegetal con fruta                                           | Papilla de frutas                                                           | Compota de manzana con frutas                                      | Papilla de frutas                                                          |         |          |            |         |        |         |       |          |           |
|          | Soja                                                            | Altramuzes                                                        | Apio                                                                        | Sulfatos                                                           | 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