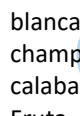
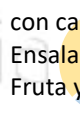
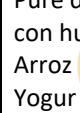
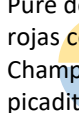
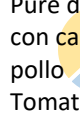


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 1 SIN GLUTEN

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	FELIZ AÑO NUEVO					Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 
COMIDA						Puré de coliflor con lomo Macarrones (s.g.) cocidos Fruta 	Puré de alubias rojas con verduras y huevo Bastones de calabacín Fruta 
MERIENDA						Yogur con fruta 	Macedonia de fruta
			DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	FELIZ DÍA DE REYES		Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	
COMIDA			Puré de brócoli y pollo Patata cocida Fruta 	Crema de calabacín con bacalao Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias blancas con champiñones y calabaza con pavo Fruta 	Puré de verduras con salmón Macarrones (s.g.) cocidos Fruta 	
MERIENDA			Fruta y leche 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta	Batido de leche con cacao y plátano 	
			DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUNO	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 		
COMIDA	Purrusalda con lomo Tomate picadito Fruta 	Puré de guisantes con champiñón y arroz Patata cocida Yogur 	Crema de calabaza con merluza Patata cocida Futa 	Puré de verdura con carne Ensalada Fruta y yogur 	Puré de lentejas con verdura y arroz Queso fresco 		
MERIENDA	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y yogur 		
			DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 	Leche y cereales (s.g.) 		
COMIDA	Puré de verdura con huevo Arroz blanco Yogur 	Puré de alubias rojas con arroz Champiñones picaditos Fruta 	Crema de zanahoria con salmón Puré de patata Fruta 	Puré de garbanzos con calabaza y pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con merluza Patata cocida Fruta 		

MERIENDA	Plátano con queso fresco	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Yogur con fruta	Compota de manzana con queso fresco									
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31									
DESAYUNO	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)									
COMIDA	Puré de alubias verdes con patata y zanahoria con lomo Fruta	Puré de lentejas con verduras y huevo Fruta	Crema de calabacín con carne magra Bastones de zanahoria cocida Fruta	Puré de menestra con huevo Arroz cocido Fruta	Puré de verduras con pescado Zanahoria asada Yogur con fruta									
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Yogur con fruta	Papilla de frutas	Compota de manzana con queso fresco	Papilla de frutas									
	Soja	Altramunces	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