

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 1 SIN LACTOSA

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
					DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3		
DESAYUNO	COMIDA	FELIZ AÑO NUEVO				Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳		
						Puré de coliflor con lomo Macarrones cocidos Fruta 🍳	Puré de alubias rojas con verduras y huevo Bastones de calabacín Fruta 🍌		
						Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de fruta		
		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10			
DESAYUNO	COMIDA	FELIZ DÍA DE REYES			Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳		
						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 cocidos Fruta 🐟🍳
						Fruta y Leche (s.l.)	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de fruta	Batido de leche (s.l.) con cacao y plátano
		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17			
DESAYUNO	COMIDA	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳			
		Purrusalda con lomo Tomate picadito Fruta	Puré de guisantes con champiñón y huevo Patata cocida Yogur (s.l.) 🍌	Crema de calabaza con merluza Patata cocida Futa 🐟	Puré de verdura con carne Ensalada Fruta y Yogur (s.l.)	Puré de lentejas con verdura y arroz Queso fresco (s.l.)			
		Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Queso fresco (s.l.) con fruta	Fruta y Yogur (s.l.)			
		DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24			
DESAYUNO	COMIDA	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳	Leche (s.l.) y cereales 🍳			
		Puré de verdura con huevo Arroz blanco Yogur (s.l.) 🍌	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 (s.l.)	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Compota de manzana con queso fresco (s.l.)									
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31									
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales	Leche (s.l.) y cereales	Leche (s.l.) y cereales	Leche (s.l.) y cereales	Leche (s.l.) y cereales									
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 (s.l.) con fruta									
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)	Yogur (s.l.) con fruta	Papilla de frutas	Compota de manzana con queso fresco (s.l.)	Papilla de frutas									
	Soja	Altramces	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 un educación nutricional solida 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