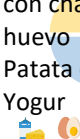
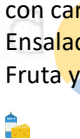
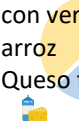
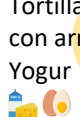
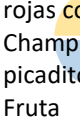
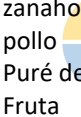
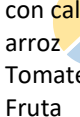
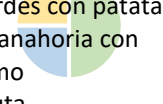
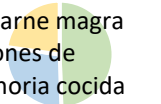
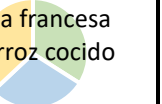


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 1 SIN PESCADO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
				DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		
DESAYUNO	FELIZ AÑO NUEVO					Leche y cereales 		Leche y cereales 		
COMIDA						Puré de coliflor con lomo Macarrones 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 		Leche y cereales 		
COMIDA						Puré de brócoli y pollo Patata cocida Fruta 		Puré de alubias blancas con champiñones y calabaza con pavo Fruta 		
MERIENDA						Fruta y leche 		Macedonia de fruta 		
DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		
DESAYUNO	Leche y cereales 		Leche y cereales 		Leche y cereales 		Leche y cereales 		Leche y cereales 	
COMIDA	Purrusalda con lomo Tomate picadito Fruta 		Puré de guisantes con champiñón y huevo Patata cocida Yogur 		Crema de calabaza con pollo Patata cocida Fruta 		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 		Leche y cereales 		Leche y cereales 		Leche y cereales 		Leche y cereales 	
COMIDA	Puré de verdura Tortilla francesa con arroz blanco Yogur 		Puré de alubias rojas con arroz Champiñones picaditos Fruta 		Crema de zanahoria con pollo Puré de patata Fruta 		Puré de garbanzos con calabaza y arroz Tomate picadito Fruta 		Puré de verdura con pavo Patata cocida Fruta 	

MEREND A	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									
DESA YUINO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche 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 Tortilla francesa con arroz cocido Fruta 	Puré de verduras con pollo Zanahoria asada Yogur con fruta 									
MEREND A	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 	Papilla de frutas	Compota de manzana con queso fresco 	Papilla de frutas									
Soja	Altramucos	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