

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO				Leche y cereales 	Leche y cereales
COMIDA			FELIZ AÑO NUEVO	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
Prop. cena				Alubia verdes y gambas	Pescado al horno con verdura asada y patata
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO		Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales
COMIDA	FELIZ DÍA DE REYES	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
MERIENDA		Fruta y leche 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta	Batido de leche con cacao y plátano
Prop. cena		Tortilla de champiñón Ensalada de tomate	Brócoli al vapor Trocitos de mejillón	Hamburguesitas de pollo con calabacín	Bastoncitos de berenjena y pescado blanco
	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 merluza 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
Prop. cena	Humus de garbanzos con palitos de pan y zanahoria	Paté de anchoas cocidas con queso fresco y calabacín	Tortilla de calabacín	Verdura rehogada Salmón a la plancha	Crema de verdura Huevo cocido
	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 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 									
Prop. cena	Verdura al vapor Merluza	Tortilla de espárragos y gambas	Pisto de verduras con macarrones de lenteja	Crema de verduras Tortilla francesa	Ensalada de tomate, patata cocida, aguacate y huevo cocido									
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31									
DESAYUNO	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 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 									
Prop. cena	Tortilla de calabacín Tomate picadito	Bacalao en salsa	Verdura al vapor Gambas cocidas	Crema de verduras Huevo cocido	Pescado azul al horno con verduras asadas									
	Soja 	Altramuzes 	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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033