

## MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## ENERO 2025 GRUPO 2- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

|          | LUNES                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             | DÍA 1                                                                                                                                                                                                                                                             | DÍA 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DÍA 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| DESAYUNO |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bebida vegetal, tostada con compota de manzana<br>                                                                                                    | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva<br>                                                                                                                                   |
| COMIDA   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             | FELIZ AÑO NUEVO                                                                                                                                                                                                                                                   | Coliflor al ajoarriero<br>Lomo con pimientos<br>Pan<br>Fruta<br>                                                                                                                                                                         | Alubias rojas con verduras<br>Tortilla de calabacín<br>Fruta<br>                                                                                                                                                                                                        |
| MEREND A |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Yogur vegetal con fruta<br>                                                                                                                                                                                                              | Macedonia de fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|          | DÍA 6                                                                                                                                                                                                                                           | DÍA 7                                                                                                                                                                                                                                                       | DÍA 8                                                                                                                                                                                                                                                             | DÍA 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DÍA 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| DESAYUNO |                                                                                                                                                                                                                                                 | Yogur vegetal con fruta y copos de maíz<br>                                                                                                                              | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta<br>                                                                                                                                 | Bebida vegetal, tostada con compota de manzana<br>                                                                                                | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva<br>                                                                                                                               |
| COMIDA   | FELIZ DÍA DE REYES                                                                                                                                                                                                                              | Brócoli rehogado<br>Muslos de pollo con verduras<br>Pan y fruta<br>                                                                                                      | Crema de calabacín<br>Bacalao al horno con patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta y pan<br>  | Alubias blancas con champiñones y calabaza<br>Pavo al ajillo<br>Fruta                                                                                                                                                                                                                                                       | Pasta con calabacín y salmón<br>Ensalada de tomate, pera y zanahoria<br>Yogur vegetal<br>   |
| MERIENDA |                                                                                                                                                                                                                                                 | Fruta y vaso de 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 | Gachas de bebida vegetal con avena y fruta<br>                            | Macedonia y yogur vegetal<br>                                                                                                                                            | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva<br>                                          | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta<br>                                                                                                                                                                                         | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva<br>                                                                                                                               |
| COMIDA   | Purrusalda<br>Pechuga de pollo rebozada con pimientos<br>Fruta y pan<br>  | Guisantes con champiñón y tortilla<br>Ensalada de patata y kiwi<br>Yogur vegetal<br>  | Crema de calabaza<br>Merluza empanada<br>Fruta y pan<br>                                    | Patatas con carne<br>Ensalada<br>Fruta y yogur vegetal<br>   | Lentejas con verdura<br>Empanadillas de verdura y atún<br>Fruta<br>                                                                                                              |
| MERIENDA | Yogur vegetal con fruta<br>                                               | Macedonia de frutas                                                                                                                                                                                                                                         | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao<br>                                           | Macedonia de frutas                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fruta y yogur vegetal<br>                                                                                                                                                        |
|          | DÍA 20                                                                                                                                                                                                                                          | DÍA 21                                                                                                                                                                                                                                                      | DÍA 22                                                                                                                                                                                                                                                            | DÍA 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DÍA 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|          |                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                       |                                                      |                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| DESAYUNO | Gachas de bebida vegetal vegetal con avena y fruta                                                                                                      | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva                 | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta                            | Macedonia y yogur vegetal, tostada                   | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva                                    |
| COMIDA   | Arroz tres delicias<br>Ensalada con maíz y zanahoria<br>Fruta                                                                                           | Alubias rojas a la burgalesa<br>Champiñones rehogados<br>Fruta | Crema de zanahoria<br>Salmón a la naranja con puré de patata<br>Fruta | Garbanzos con calabaza y pollo<br>Ensalada<br>Fruta  | Lombarda con zanahoria<br>Filete de merluza rebozado con pimientos<br>Fruta y pan |
| MERIENDA | Plátano con yogur vegetal                                                                                                                               | Macedonia de frutas                                            | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao                          | Yogur vegetal con fruta                              | Compota de manzana con yogur vegetal                                              |
|          | <b>DÍA 27</b>                                                                                                                                           | <b>DÍA 28</b>                                                  | <b>DÍA 29</b>                                                         | <b>DÍA 30</b>                                        | <b>DÍA 31</b>                                                                     |
| DESAYUNO | Gachas de bebida vegetal con avena y fruta                                                                                                              | Bebida vegetal, tostada con compota de manzana                 | Macedonia y yogur vegetal                                             | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva       | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta                                        |
| COMIDA   | Alubias verdes con patata y zanahoria<br>Lomo con pimientos<br>Fruta y pan                                                                              | Lentejas con verduras<br>Tortilla de atún<br>Fruta             | Crema de calabacín<br>Lengua de ternera en salsa<br>Fruta y pan       | Menestra con jamón<br>Atún con tomate<br>Fruta y pan | Arroz negro con jibias<br>Zanahoria asada<br>Yogur vegetal con fruta              |
| MERIENDA | Fruta y yogur vegetal                                                                                                                                   | Fruta y yogur vegetal                                          | Tostada con humus                                                     | Compota de manzana con yogur                         | Bocadillo de jamón cocido con tomate                                              |
|          | Soja<br>Altramuzes<br>Apio<br>Sulfitos<br>Gluten<br>Lactosa<br>Moluscos<br>Crustáceos<br>Pescado<br>Sésamo<br>Mostaza<br>Huevo<br>F. secos<br>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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional  
y Dietoterapia

CyL0033