

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 2- **SIN HUEVO**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			FELIZ AÑO NUEVO	Leche, tostada con compota de manzana 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA				Coliflor al ajoarriero Lomo con queso Pan Fruta 	Alubias rojas con verduras Arroz blanco Ensalada Fruta 
MERIENDA				Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	FELIZ DÍA DE REYES	Yogur con fruta y copos de maíz 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, tostada con compota de manzana 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA		Brócoli rehogado Muslos de pollo con verduras Pan y fruta 	Crema de calabacín Bacalao al horno con patata Ensalada de tomate Fruta y pan 	Alubias blancas con champiñones y calabaza Pavo al ajillo Fruta 	Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur 
MERIENDA		Fruta y vaso de 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	Gachas de leche con avena y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 
COMIDA	Purrusalda Pechuga de pollo empanada con pimientos Fruta y pan 	Guisantes con champiñón y tacos de pollo Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Crema de calabaza Merluza empanada Fruta y pan 	Patatas con carne Ensalada Fruta y yogur 	Lentejas con verdura Empanadillas de verdura y queso Fruta 
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	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco, tostada 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 

COMIDA	Arroz tres delicias (s.h.) Ensalada con maíz y zanahoria Yogur 	Alubias rojas a la burgalesa Champiñones rehogados Fruta 	Crema de zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata Fruta 	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada Fruta 	Lombarda con zanahoria Filete de merluza empanado con pimientos Fruta y pan 									
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	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, tostada con compota de manzana 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 									
COMIDA	Alubias verdes con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan 	Lentejas con verduras con arroz Tomate con queso fresco Fruta 	Crema de calabacín Lengua de ternera en salsa (s.h.) Fruta y pan 	Menestra con jamón Atún con tomate Fruta y pan 	Arroz negro con jibias Zanahoria asada Yogur con fruta 									
MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 	Tostada con humus 	Compota de manzana con queso fresco 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 									
Soja	Altramuzes	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahute	
														

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