

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 2- SIN LACTOSA

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO				FELIZ AÑO NUEVO	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 🍌	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍌
COMIDA					Coliflor al ajoarriero Lomo con pimientos Pan Fruta 🍌	Alubias rojas con verduras Tortilla de calabacín Fruta 🍌
MEREND A					Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de fruta
		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO		FELIZ DÍA DE REYES		Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 🍌	Leche (s.l.) , fruta, pan con aceite de oliva 🍌
COMIDA				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 (s.l.) 🐟🍌
MEREND A				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		Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🍌	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍌	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍌
COMIDA		Purrusalda Pechuga de pollo rebozada con pimientos Fruta y pan 🍌🍌	Guisantes con champiñón y tortilla Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.) 🍌	Crema de calabaza Merluza empanada Fruta y pan 🍌🐟	Patatas con carne Ensalada Fruta y yogur (s.l.)	Lentejas con verdura Empanadillas de verdura y queso (s.l.) Fruta 🍌
MEREND A		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		Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🍌	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍌	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco (s.l.), tostada 🍌	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🍌

COMIDA	Arroz tres delicias Ensalada con maíz y zanahoria Yogur (s.l.)	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 rebozado con pimientos Fruta y pan
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	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Alubias verdes con patata y zanahoria Lomo con pimientos Fruta y pan	Lentejas con verduras Tortilla de atún Fruta	Crema de calabacín Lengua de ternera en salsa Fruta y pan	Menestra con jamón Atún con tomate Fruta y pan	Arroz negro con jibias Zanahoria asada Yogur (s.l.) con fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)	Yogur (s.l.) con fruta	Tostada con humus	Compota de manzana con queso fresco (s.l.)	Bocadillito de jamón cocido con tomate
	Soja Altramuz 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