

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 2 SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO				Leche, tostada con compota de manzana  	Leche, fruta, pan con aceite de oliva   
COMIDA			FELIZ AÑO NUEVO	Coliflor al ajoarriero Lomo con queso Pan Fruta  	Alubias rojas con verduras Tortilla de calabacín Fruta 
MERIENDA				Yogur con fruta 	Macedonia de fruta
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO		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	FELIZ DÍA DE REYES	Brócoli rehogado Muslos de pollo con verduras Pan y fruta 	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta y pan 	Alubias blancas con champiñones y calabaza Pavo al ajillo Fruta 	Pasta con calabacín y tacos de pollo 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 rebozada con pimientos Fruta y pan  	Guisantes con champiñón y tortilla Ensalada de patata y kiwi Yogur  	Crema de calabaza Pavo al ajillo 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 Ensalada con maíz y zanahoria Yogur 	Alubias rojas a la burgalesa Champiñones rehogados Fruta 	Crema de zanahoria Pavo al ajillo con puré de patata Fruta 	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada Fruta 	Lombarda con zanahoria Tortilla de calabacín con pimientos Fruta y pan 																				
	Plátano con queso fresco 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Compota de manzana con queso fresco 																				
MERIENDA	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 Tortilla de calabacín Fruta 	Crema de calabacín Lengua de ternera en salsa Fruta y pan 	Menestra con jamón Tortilla de calabacín con tomate Fruta y pan 	Arroz con pollo Zanahoria asada Yogur con fruta 																				
	Plátano con queso fresco 	Yogur con fruta 	Tostada con humus 	Compota de manzana con queso fresco 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 																				
MERIENDA																									
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 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