

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ENERO 2025 GRUPO 2

	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
Prop. cena				Wrap con lechuga picadita, tomate, atún y queso fresco 	Pescado al horno con verdura asada y patata
	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 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
Prop. cena		Tortilla de champiñón Ensalada de tomate 	Sopa de verdura Mejillones en salsa de tomate 	Libritos de pollo con calabacín y queso empanados 	Platusa Tomate y berenjena asada con hierbas
	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 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
Prop. cena	Humus de garbanzos con palitos de pan y zanahoria 	Bocartes empanados con bastones de calabacín empanados 	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	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 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	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Yogur con fruta	Compota de manzana con queso fresco									
Prop. cena	Sopa de verdura Merluza	Tortilla de espárragos y gambas	Pasta de lentejas con pisto de verduras y tacos de jamón	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	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 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 con fruta									
MERIENDA	Plátano con queso fresco	Yogur con fruta	Tostada con humus	Compota de manzana con queso fresco	Bocadillo de jamón cocido con tomate									
Prop. cena	Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y aguacate	Empanada de espárragos trigueros, lacón, queso mozzarella	Platusa con calabacín a la plancha	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 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