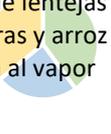
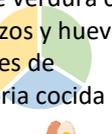
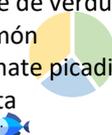
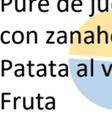
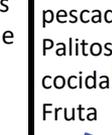
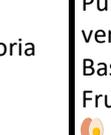


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JULIO 2025 GRUPO 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAY		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA		Puré de alubia verde con chuleta de cerdo Champiñones salteados Fruta	Salmorejo Puré de verdura con gambas Yogur 	Puré de verduras con merluza Patata al vapor Fruta 	Puré de lentejas con verduras y arroz Patata al vapor Fruta 
MERI		Yogur y fruta 	Queso fresco con fruta 	Yogur y fruta 	Macedonia de fruta
PROP		Tortilla de champiñón Ensalada de tomate y aguacate	Salmón en papillote con verduras	Verdura al vapor Gambas cocidas	Gazpacho Tortilla de atún
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAY	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con pavo Bastones de berenjena Fruta 	Puré de alubias blancas con verduras y pollo Tomate picadito Fruta	Puré de purrusalda con salmón Patata cocida Fruta 	Puré de verduras con pescado y arroz Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con garbanzos y huevo Bastones de zanahoria cocida Fruta 
MERI	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Fruta con yogur 	Batido de leche con plátano y cacao 	Cuajada y fruta 
PROP	Crema de verdura Mejillones con tomate	Tortilla de calabacín y patata	Coliflor al vapor Tortilla francesa	Bacalao rebozado con calabacín rebozado	Tomate con aguacate y huevo cocido
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAY	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Crema de calabacín con pollo Champiñón Fruta 	Puré de verdura con salmón Tomate picadito Fruta 	Puré de judias verdes con zanahoria y carne Patata al vapor Fruta 	Puré de verdura con pescado Palitos de zanahoria cocida Fruta 	Puré de lentejas con verdura y huevo Bastones de calabacín Fruta 
MERI	Macedonia de frutas con yogur 	Macedonia de frutas	Papilla de fruta	Fruta y yogur 	Batido de leche con plátano y cacao 
P	Guisantes con jamón y champiñón	Tortilla de atún Ensalada de tomate	Crema de verdura Mejillones al vapor	Tortilla de champiñón	Platusa Guarnición de verdura
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25

DFSA	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales
COMIDA	Crema de calabacín con pollo Patata asada Fruta 	Salmorejo Puré de alubias rojas a la jardinera con quinoa Yogur 	Puré de coliflor con bacalao Bastones de calabacín Fruta 	Puré de verdura con y mejillones Macarrones cocidos Yogur 	Puré de alubias blancas con verduras y huevo Tomate picadito Fruta
MERI	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Manzana asada con queso fresco 	Batido de plátano con leche y cacao 	Macedonia de fruta 	Compota de manzana y queso fresco
Pr	Crema de verdura Huevo cocido	Pescado al horno con sus verduras	Tortilla de champiñón Gazpacho	Tortilla de espárragos y gambas	Pisto de verdura con taquitos de pollo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DF	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	
COMIDA	Crema de zanahoria con carne de cerdo Bastones de calabacín Fruta 	puré de verdura con arroz y pescado Bastones de zanahoria cocidos Fruta 	Puré de verduras con bacalao Garbanzos chafaditos Queso fresco 	Puré de judías verdes con patata y zanahoria y huevo Tomate picadito Fruta 	
MERI	Yogur y fruta 	Macedonia de fruta 	Compota de manzana y queso fresco 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	
Pr	Tortilla de espárragos	Anchoas albardadas Ensalada de tomate	Tortilla de berenjena y gambas	Guisantes con champiñón y quinoa	

Soja	Altramuces	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