ANDREA IZQUIERDO GIL (Nº COL CYL 0033)
CENTRO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y DIETOTERAPIA ANDREA IZQUIERDO GIL Nº REG. San 09-C22-0227

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JULIO 2025 GRUPO 2 SIN GLUTEN (S.G)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	**DÍA 2**	**DÍA 3**	**DÍA 4**
DESAY		Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena(s.g.) y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA		Alubia verde con zanahoria y patata Chuleta de cerdo con pimientos Fruta y pan (s.g.)	Salmorejo con jamón Pasta (s.g.) con champiñón y gambas Yogur	Espinacas con bechamel Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras y arroz Ensalada de patata y kiwi Yogur
MERI		Leche y fruta	Queso fresco con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	Macedonia de fruta
	DÍA 7	**DÍA 8**	**DÍA 9**	**DÍA 10**	**DÍA 11**
DESAY	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Repollo a la gallega Pavo a la plancha con bastones de berenjena Fruta y pan (s.g.)	Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Purrusalda Salmón a la naranja Fruta y pan (s.g.)	Melón con jamón Arroz tres delicias casero Fruta	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta
MER	Fruta y yogur	Macedonia de frutas	Fruta con yogur	Batido de leche con plátano y cacao	Cuajada y fruta
	DÍA 14	**DÍA 15**	**DÍA 16**	**DÍA 17**	**DÍA 18**
DESAY	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Crema de calabacín con queso Pechuga de pollo empanada con champiñón Fruta y pan (s.g.)	Pasta (s.g.) con calabacín y salmón Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Fruta	Judias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.g.) Ensalada Fruta y pan	Ensalada campera (patata, pimiento, aceituna, tomate) Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.)	Lentejas estofadas con patata y verdura Tortilla de calabacín Fruta
ME	Macedonia de frutas con yogur	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido con tomate	Fruta y yogur	Batido de leche con plátano y cacao
	DÍA 21	**DÍA 22**	**DÍA 23**	**DÍA 24**	**DÍA 25**
DESA	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta

COMIDA	Crema de calabacín Muslo de pollo al horno con patata asada Fruta y pan (s.g.)	Salmorejo (s.g.) con jamón Alubias rojas a la jardinera con quinoa Yogur	Coliflor al ajo arriero Bacalao con verduras Fruta y pan (s.g.)	Pasta (s.g.) con verduras y mejillones Ensalada con maíz Yogur	Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Fruta
MERI	Humus con palitos de zanahoria cocida	Bocadillito (s.g.) de pavo con tomate	Batido de plátano con leche y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco
	DÍA 28	**DÍA 29**	**DÍA 30**	**DÍA 31**	
DESA	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	
COMIDA	Crema de zanahoria Filete de jamón a la plancha con pimientos Fruta y pan (s.g.)	Ensalada de melón Paella de marisco Fruta	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, zanahoria Queso fresco	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza a la gallega, ensalada de tomate Fruta y pan (s.g.)	
MERI	Yogur y fruta	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco	Humus con palitos de zanahoria cocida	

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 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

ANDREA IZQUIERDO GIL
Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia
CyL0033