

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2025 GRUPO 2- SIN GLUTEN

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------|---|---|--|--|---|
| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
| DESAY | | | | FELIZ DIA DEL TRABAJADOR | Yogur con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | | | | | Alubias verdes con patata y zanahoria Pechuga de pollo empanada con pimientos Fruta y pan (s.g.) |
| MERI | | | | | Queso fresco con fruta  |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| DESAY | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva  | Yogur con cereales de maíz y fruta  | Gachas de leche con avena y plátano  | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva  | Yogur con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | Crema de calabacín Patata con lacón a la gallega Fruta  | Arroz con pollo y verduras Ensalada con manzana Yogur  | Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada Queso fresco  | Brócoli al ajoarriero Salmón a la naranja Fruta y pan (s.g.)  | Guisantes con jamón y huevo revuelto Ensalada con maíz Cuajada y pan (s.g.)  |
| MERI | Fruta y yogur  | Macedonia de frutas | Tostada (s.g.) con plátano y canela | Humus con palitos de zanahoria cocida  | Fruta y leche  |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| DESAY | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva  | Yogur con cereales de maíz y fruta  | Gachas de leche con avena y plátano  | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva  | Yogur con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | Arroz con verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur  | Crema de zanahoria Albóndigas con verduras Fruta y pan (s.g.)  | Alubias blancas con verduras Pescado blanco a la plancha Fruta  | Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan (s.g.)  | Alubias a la burgalesa Ensalada de patata y kiwi Yogur  |
| MERI | Queso fresco con naranja  | Macedonia de frutas | Batido de leche con plátano y cacao  | Humus con palitos de zanahoria cocida  | Macedonia de frutas |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | DÍA 23 |
| DESAY | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva  | Yogur con cereales de maíz y fruta  | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva  | Leche, fruta, pan (s.g.) con compota de manzana  | Yogur con cereales de maíz y fruta  |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| COMIDA | Arbolitos de brócoli Pechuga de pollo empanada (s.g.) y guarnición de tomate Fruta y pan | Lentejas con verduras Tortilla de espinacas Fruta | Crema de calabacín Bacalao con tomate Fruta y pan (s.g.) | Alubias blancas con calabaza y champiñón Empanadillas (s.g) de verdura y queso Fruta | Pasta (s.g.) con calabacín y salmón Ensalada de tomate y zanahoria Yogur |
| MERIE | Yogur con fruta | Tostada (s.g.) de plátano con canela | Yogur con fruta | Macedonia de frutas | Leche y fruta |
| | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | DÍA 29 | DÍA 30 |
| DESAY | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva | Yogur con cereales de maíz y fruta | Gachas de leche con avena y plátano | Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva | Yogur con cereales de maíz y fruta |
| COMIDA | Menestra de verduras Tortilla de queso Fruta y pan (s.g.) | Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Yogur | Crema de brócoli y queso Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.) | Alubias verdes con zanahoria Carne con tomate Fruta y pan (s.g.) | Arroz negro con jibias Ensalada verde con manzana Yogur |
| MERIE | Batido de plátano, leche y cacao | Bocadillito (s.g.) de fiambre | Batido de plátano, leche y cacao | Macedonia de frutas | Macedonia de fruta |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------|------|----------|--------|---------|----------|------------|---------|--------|---------|-------|----------|-----------|
| 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