

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

FEBRERO 2025 GRUPO 1- **SIN GLUTEN**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA	Puré de alubias verdes y cerdo Zanahoria cocida Fruta 	Puré de verduras con alubias y arroz Tomate picadito Yogur 	Puré de calabacín con salmón Calabaza asada Yogur 	Crema de calabaza con bacalao Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con lentejas con huevo Bastones de calabacín cocido Fruta 
MERIENDA	Queso fresco y fruta 	Papilla de frutas	Batido de plátano con yogur y cacao 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA	Puré de verduras con pollo Arroz blanco Fruta 	Puré de pisto de verduras con merluza Fruta 	Puré de menestra con huevo Patata cocida Fruta 	Puré de garbanzos con verduras y bacalao Patata cocida Fruta 	Crema de zanahoria con carne de ternera Fruta
MERIENDA	Queso fresco con fruta 	Fruta y yogur 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta	Batido de leche con cacao y plátano 
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA	Puré de judías verdes con huevo Bastoncitos de calabacín cocido Fruta 	Puré de brócoli con salmón Patata cocida Fruta 	Puré de alubias blancas con calabaza y champiñón con pescado blanco Fruta 	Vichissoise con ternera Bastoncitos de zanahoria cocida Fruta 	Puré de pisto y pollo Tomate picadito Queso fresco 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Papilla de frutas	Batido de yogur con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y yogur 
Prop. cena	Crema de calabaza y lenteja roja con topping de pistacho molido y queso feta	Cestitas de calabacín paja y patata con huevitos de codorniz	Tortilla de calabacín	Pescado al horno con patata asada y calabacín asado	Tortilla de brócoli
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA	Puré de verduras con ternera Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias rojas con verdura con huevo Champiñón picadito 	Puré de coliflor al ajoarriero con merluza Fruta 	Puré de garbanzos con pavo, verduras Patata cocida Fruta	Puré de verdura con pollo Patata cocida Fruta

MERIENDA					Fruta															
	Plátano con queso fresco 				Macedonia de frutas				Batido de leche con plátano y cacao 				Yogur con fruta 				Compota de manzana con queso fresco 			
	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