

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

DICIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	FESTIVO
COMIDA	Puré de verdura con carne  Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con lentejas  Bastones de calabacín cocido Fruta 	Puré de verdura con salmón  Macarrones cocidos  Fruta 	Crema de calabacín con bacalao  Patata cocida  Fruta 	
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Triturado de fruta 	Yogur vegetal con fruta 	
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	FESTIVO	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 
COMIDA		Puré de verduras con pollo  Macarrones cocidos  Fruta 	Puré de verduras con alubias rojas y arroz  Yogur vegetal con fruta 	Puré de brócoli con carne  Patata cocida  Fruta 	Puré de verdura con bacalao  Garbanzos chafaditos  Fruta 
MERIENDA		Fruta y bebida vegetal 	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de bebida vegetal con cacao y plátano 
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYUNO	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 
COMIDA	Crema de calabaza con pavo  Patata cocida  Fruta 	Lentejas con verduras y arroz  Yogur vegetal y kiwi 	Puré de verdura con pescado  Cucharitas de humus  Fruta 	Puré de coliflor con merluza  Patata cocida  Fruta 	Puré de verdura con carne de cerdo  Compota de manzana 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Fruta y bebida vegetal 
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESAYUNO	Fórmula vegetal y cereales 			Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 

COMIDA	Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta	FELIZ NAVIDAD 	Puré de coliflor con huevo Patata cocida Fruta	Puré de verdura con merluza Alubias blancas chafaditas Fruta										
MERENDA	Plátano con yogur vegetal		Yogur vegetal con fruta	Macedonia de frutas										
DÍA 30														
DESAYUNO	Fórmula vegetal y cereales													
COMIDA	Puré de verduras con pollo Patata cocida Fruta													
MERENDA	Plátano con yogur vegetal													
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