

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

DICIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS- SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche 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 leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Triturado de fruta 	Yogur con fruta 	
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	FESTIVO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales
COMIDA		Puré de verduras con pollo Macarrones cocidos Fruta 	Puré de verduras con alubias rojas y arroz Yogur con fruta 	Puré de brócoli con carne Patata cocida Fruta 	Puré de verdura con bacalao Garbanzos chafaditos Fruta
MERIENDA		Fruta y leche 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de leche con cacao y plátano
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales
COMIDA	Crema de calabaza con pavo Patata cocida Fruta 	Lentejas con verduras y arroz Yogur 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 con fruta 	Macedonia de frutas 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESAYUNO	Leche y cereales 			Leche y cereales 	Leche y cereales

COMIDA	Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta	FELIZ NAVIDAD 	Puré de coliflor con pollo Patata cocida Fruta	Puré de verdura con merluza Alubias blancas chafaditas Fruta										
MERIENDA	Plátano con queso fresco		Yogur con fruta	Macedonia de frutas										
	DÍA 30													
DESAYUNO	Leche y cereales													
COMIDA	Puré de verduras con pollo Patata cocida Fruta													
MERIENDA	Plátano con queso fresco													
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.