

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

DICIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS (SIN LACTOSA)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) 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 (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Triturado de fruta	Yogur (s.l.) con fruta	
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	FESTIVO	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) 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 con 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 (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷	Leche (s.l.) y cereales 🍷
COMIDA	Crema de calabaza con lomo Patata cocida Fruta	Lentejas con verduras y arroz Yogur (s.l.) 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 (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Yogur (s.l.) con fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 🍷	FELIZ NAVIDAD   			Leche (s.l.) y cereales 🍷
COMIDA	Puré de verdura con pavo Tomate picadito Fruta				Puré de coliflor con huevo Patata cocida Fruta
MERIENDA	Plátano con yogur (s.l.)				Yogur (s.l.) con fruta
	DÍA 30				DÍA 27
DESAYUNO	Leche (s.l.) y cereales 🍷				Leche (s.l.) y cereales 🍷
COMIDA					Puré de verdura con merluza Alubias blancas chafaditas Fruta
MERIENDA					Macedonia de frutas

COMIDA	Puré de verduras con pollo Patata cocida Fruta													
MEREND	Plátano con yogur (s.l.)													
	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