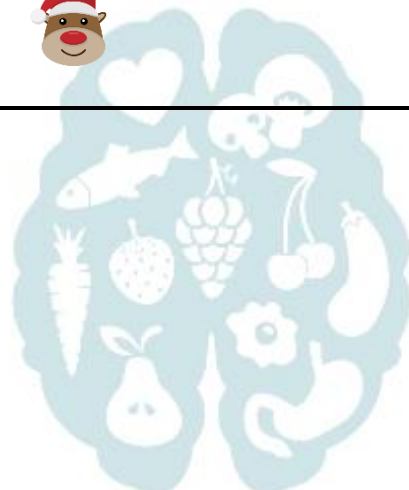


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

DICIEMBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

	LUNES DÍA 2	MARTES DÍA 3	MIÉRCOLES DÍA 4	JUEVES DÍA 5	VIERNES DÍA 6
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  	Yogur vegetal con fruta y tostada de pan  	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana  	FESTIVO
COMIDA	Lombarda con manzana Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan  	Lentejas con verduras Tortilla de champiñón Fruta 	Pasta con salmón y brócoli Ensalada verde con zanahoria Yogur vegetal   	Crema de calabacín Bacalao con tomate Pan Fruta  	
MERENDA	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Macedonia de fruta	Macedonia de fruta	Yogur vegetal con fruta 	
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	FESTIVO	Yogur vegetal con fruta y copos de maíz 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Bebida vegetal, tostada con compota de manzana  	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  
COMIDA		Macarrones con pisto y tacos de pollo (sin queso) Ensalada Fruta 	Alubias rojas a la burgalesa Calabacín empanado Fruta 	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (sin leche) Fruta y pan  	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur vegetal  
MERENDA		Fruta y vaso de 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	Gachas de leche con avena y fruta  	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva  	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva  
COMIDA	Crema de calabaza Lomo con pimientos Fruta y pan 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur vegetal 	Arroz en paella Palitos de zanahoria cocida con humus Fruta   	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan  	Rabas de calamar Ensalada Codillo de cerdo con compota de manzana Fruta con chocolate  

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	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta  	FELIZ NAVIDAD 			Leche, fruta, pan con aceite de oliva  										
COMIDA	Patatas con carne Ensalada Yogur vegetal 				Coliflor al ajoarriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Merluza a la plancha Fruta 									
MERIENDA	Plátano con queso fresco  				Yogur con fruta  	Macedonia de frutas									
	DÍA 30														
DESAYUNO	Gachas de bebida vegetal con avena y fruta  														
COMIDA	Pasta con verduras y atún Ensalada Fruta  														
MERIENDA	Plátano con yogur vegetal 														
	Soja	Altramuz	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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033