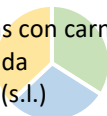


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

DICIEMBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Queso fresco (s.l.) con fruta y tostada de pan 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 🌾	FESTIVO
COMIDA	Lombarda con manzana Hamburguesa de ternera con salsa de tomate (s.l.) Fruta y pan 🌾🍎	Lentejas con verduras Tortilla de champiñón Fruta 🍌	Pasta con salmón y brócoli Ensalada verde con zanahoria Yogur 🌾🐟	Crema de calabacín Bacalao con tomate Pan Fruta 🌾🐟	
MEREND A	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de fruta	Yogur (s.l.) con fruta	
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	FESTIVO	Yogur (s.l.) con fruta y copos de maíz	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 🌾	Leche (s.l.) , fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA		Macarrones con pisto y tacos de pollo (sin queso) Ensalada Fruta 🌾	Alubias rojas a la burgalesa Calabaza asada con queso (s.l.) Fruta	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan 🌾🍌	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur (s.l.) 🐟
MERENDA		Fruta y vaso de 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	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾🍌	Macedonia y queso fresco (s.l.) 🍌	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 Pavo guisado con verduras Fruta y pan 🌾	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.)	Arroz en paella Palitos de zanahoria 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 🌾🐟
MEREND A	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Queso fresco (s.l.) con fruta	Fruta y leche (s.l.)
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27

DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 	FELIZ NAVIDAD 	Macedonia y queso fresco (s.l.), tostada 	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 											
COMIDA	Patatas con carne Ensalada Yogur (s.l.) 		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 (s.l.)		Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas											
	DÍA 30														
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 														
COMIDA	Pasta con verduras y atún Ensalada con queso fresco (s.l.) Fruta  														
MERIENDA	Plátano con queso fresco (s.l.)														
	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