

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2025 GRUPO 1 (ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA)

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO			Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 
COMIDA			Puré de verdura con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de garbanzos con calabaza y pollo Tomate picadito Yogur vegetal 	Crema de zanahoria con carne Bastones de calabaza Fruta 	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos Fruta 
MERIENDA			Macedonia de frutas	Macedonia de fruta	Yogur vegetal con fruta 	Batido de yogur vegetal con plátano y cacao 
		DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO		Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 
COMIDA		Puré de verdura con arroz Tortilla francesa en trocitos Fruta 	Puré de verduras con lentejas Patata cocida Kiwi 	Puré de coliflor con bacalao Bastoncitos de calabacín a la plancha Fruta 	Puré de verdura con pescado y arroz Mejillones picaditos Fruta 	Puré de verdura con pechuga de pollo Guisantes salteados Fruta 
MERIENDA		Papilla de frutas	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con fruta 	Batido de yogur vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 
		DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO		Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
COMIDA		Puré de verdura con carne Macarrones cocidos Fruta 	Vichissoise (b.v.) de puerro con salmón Tomate picadito Fruta 	Puré de lentejas con verduras Tomate picadito con guisantes Fruta 		
MERIENDA		Yogur vegetal con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de yogur vegetal con plátano y cacao 		
		DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO		Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 

Soja	Altramuc es	Api o	Sulfito s	Glute n	Lactos a	Moluscos	Crustáceo s	Pescad o	Sésam o	Mostaza	Huev o	F. secos	Cacahu et e
													

*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



- 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