

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

FEBRERO 2025 GRUPO 2- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Leche (s.l.), tostada con compota de manzana 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria Chuleta de cerdo con berenjena Fruta y pan 🌾	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur (s.l.) 🐟	Pasta con calabacín y salmón Calabaza asada Yogur (s.l.) 🐟 🌾	Crema de calabaza Bacalao con tomate Pan Fruta 🐟 🌾	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta 🐟
MERIENDA	Bocadillo de queso (s.l.) con tomate 🌾	Fruta y leche (s.l.)	Batido de plátano con leche (s.l.) y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Leche (s.l.) fruta, pan con aceite de oliva 🌾	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	Arroz con verduras y pollo Ensalada Yogur (s.l.) 🌾	Pisto de verduras Filete de merluza rebozado Fruta y pan 🐟 🌾	Menestra con jamón Tortilla de patata Fruta y pan 🌾 🐟	Garbanzos con espinacas y bacalao Guarnición de arroz Fruta 🐟	Crema de zanahoria Lengua ternera Fruta y pan 🌾 🐟
MERIENDA	Queso fresco (s.l.) con fruta	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de fruta	Batido de leche (s.l.) con cacao y plátano
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Macedonia y queso fresco (s.l.)	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾
COMIDA	Judías verdes con atún Quiche de calabacín (s.l.) Fruta 🌾 🐟	Brócoli con patata Salmón a la naranja Fruta y pan 🐟 🌾	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pescado blanco al horno Fruta 🐟	Vichissoise (s.l.) Albóndigas a la jardinera (sin leche) Fruta y pan 🌾 🐟	Pasta con pisto y pollo Ensalada Queso fresco (s.l.) 🌾
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Gachas de leche (s.l.) con avena y fruta 🌾	Leche (s.l.) , fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Macedonia y queso fresco (s.l.), tostada 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾

COMIDA	Pasta a la boloñesa (sin queso) Ensalada Yogur (s.l.)			Alubias rojas con verdura Tortilla de champiñón Fruta			Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan			Garbanzos con pavo, patata, y zanahoria Ensalada con manzana Fruta			Puré de verdura Pollo al horno con patata asada Fruta y pan		
	Plátano con queso fresco (s.l.)			Macedonia de frutas			Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao			Yogur (s.l.) con fruta			Compota de manzana con queso fresco (s.l.)		
MERIENDA	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.