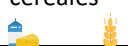
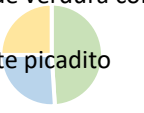
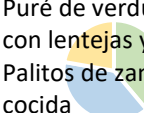
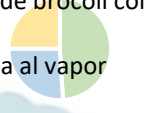
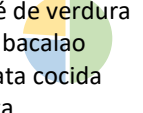
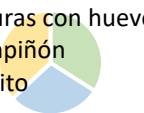
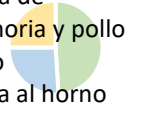
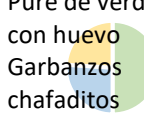
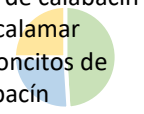
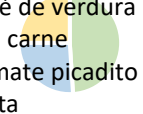
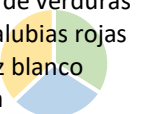
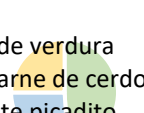
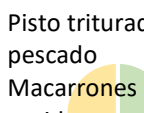
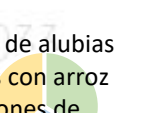
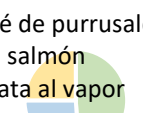
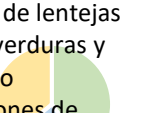


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MARZO 2025 GRUPO 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUN	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con lentejas y arroz Palitos de zanahoria cocida Fruta 	Puré de brócoli con pavo Patata al vapor Fruta 	Puré de verdura con bacalao Patata cocida Fruta 	Alubias blancas con verduras con huevo Champiñón picadito Fruta 
MEREND	Fruta con queso fresco 	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta
Prop.	Palitos de zanahoria cocido Tortilla de patata	Ensalada de patata, aguacate, tomate, zanahoria cocida	Huevo cocido con verdura al vapor	Crema de verdura Mejillones con limón	Brócoli y merluza al vapor
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESA	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Crema de zanahoria y pollo asado Patata al horno Fruta 	Puré de verduras con huevo Garbanzos chafaditos Fruta 	Puré de calabacín con calamar Bastoncitos de calabacín Fruta 	Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de verduras con alubias rojas Arroz blanco Fruta 
MEREND	Queso fresco con fruta 	Fruta y yogur 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta	Papilla de frutas
Prop.	Tortilla de patata Tomate picadito	Pescado azul a la plancha con espárragos	Tortilla de champiñón	Aguacate con huevo cocido, tomate, manzana y lechuga	Crema de verdura Queso fresco con aguacate
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUN	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con carne de cerdo Tomate picadito Fruta 	Pisto triturado con pescado Macarrones cocidos Yogur 	Puré de alubias rojas con arroz Bastones de calabaza Fruta 	Puré de purrusalda con salmón Patata al vapor Fruta y pan 	Puré de lentejas con verduras y huevo Bastones de calabacín Fruta 
MEREND	Palitos de pan con humus 	Papilla de frutas	Fruta y yogur 	Queso fresco con fruta 	Papilla de frutas
Prop.	Huevo revuelto y aguacate y tomate	Merluza al horno con verduras asadas	Menestra rehogada con gambas	Bastoncitos de berenjena cocida y zanahoria con tortilla	Pescado azul al horno con patata Tomate picadito
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAY	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 

COMIDA	Crema de coliflor con carne de cerdo Patata al vapor Fruta	Puré de zanahoria con bacalao Champiñones salteados Fruta	Puré de alubias rojas con arroz Tomate picadito Yogur	Puré de lentejas Pisto de verduras Fruta	Puré de guisantes con huevo Patata cocida Fruta														
MERIEND	Plátano con queso fresco	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Yogur con fruta	Compota de manzana con queso fresco														
Prop. cena	Salmorejo Tortilla de espárragos	Crema de guisantes con puerro y cebolla Mejillones al vapor	Crema de lenteja, calabaza, zanahoria y cebolla con taquitos de jamón	Huevo cocido Ensalada	Crema de calabacín Pescado blanco a la plancha														
	DÍA 31																		
DESA	Leche con cereales																		
COMIDA	Puré de verdura con carne Macarrones cocidos Fruta																		
MERIENDA	Plátano con queso fresco																		
Prop.	Crema de verduras Tortilla francesa																		
						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