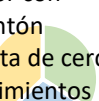
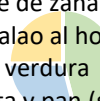
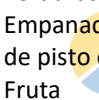
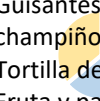


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MARZO 2025 GRUPO 2- SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Queso fresco con compota de manzana y tostada (s.g.)	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Puré de verdura Carne con tomate Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verdura Pescado blanco al horno Fruta y pan (s.g.)	Brócoli con patata Pavo al ajillo con pimientos Fruta y pan	Ensalada de patata con naranja Bacalao con tomate Pan Fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de champiñón Fruta
MERIENDA	Bocadillo (s.g.) de tomate con queso fresco	Macedonia de frutas	Batido de plátano con leche y cacao	Yogur con fruta	Macedonia de fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Queso fresco con compota de manzana y tostada (s.g.)	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Crema de zanahoria Pollo al horno con patata Fruta y pan (s.g.)	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta	Arroz negro Librillos de calabacín (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Repollo a la gallega Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (s.g.)	Alubias rojas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.)
MERIENDA	Queso fresco con fruta	Fruta y vaso de leche	Yogur con fruta	Macedonia de fruta	Batido de leche con cacao y plátano
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Queso fresco con compota de manzana y tostada (s.g.)	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva
COMIDA	Lombarda con zanahoria Filetes de jamón rebozado (s.g.) Fruta y pan	Pasta (s.g.) con verduras y atún Ensalada con manzana y zanahoria Yogur	Alubias rojas a la burgalesa Calabaza asada con queso Fruta	Purrusalda Salmón a la naranja Fruta y pan (s.g.)	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta
MERIENDA	Bocadillo (s.g.) de humus con tomate	Batido de leche con plátano y cacao	Fruta y yogur	Queso fresco con fruta	Fruta y leche
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Queso fresco con compota de manzana y tostada (s.g.)	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva

COMIDA	Coliflor con pimentón Chuleta de cerdo con pimientos Fruta y pan (s.g.) 	Puré de zanahoria Bacalao al horno con verdura Fruta y pan (s.g.) 	Paella de pescado Ensalada de lechuga y tomate Yogur 	Lentejas con verduras Empanadillas (s.g.) de pisto con queso Fruta 	Guisantes con champiñones Tortilla de patata Fruta y pan (s.g.) 										
MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Compota de manzana con queso fresco 										
	DÍA 31														
DESAYUNO	Gachas de leche con avena (s.g.) y fruta 														
COMIDA	Pasta (s.g.) a la boloñesa Ensalada Yogur 														
MERIENDA	Plátano con queso fresco 														
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