

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MARZO 2025 GRUPO 2- SIN LACTOSA

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

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