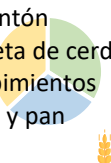
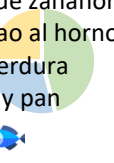
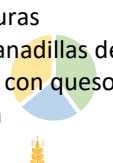
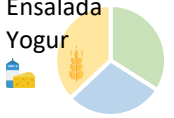


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MARZO 2025 GRUPO 2

	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 con aceite de oliva 	Queso fresco con compota de manzana y tostada 	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, 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 	Macedonia de frutas 	Batido de plátano con leche y cacao 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 
Prop.	Tortilla de patata Tomatito picado	Ensalada de patata, aguacate, tomate, zanahoria cocida	Huevos rellenos de aguacate y tomate picado	Crema de verdura Mejillones con limón	Brócoli y merluza al vapor
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Queso fresco con compota de manzana y tostada 	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, 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 Librillo de calabacín Fruta 	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 con fruta 	Fruta y vaso de leche 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de leche con cacao y plátano 
Prop. cena	Tortilla de patata Tomate picadito	Pescado azul a la plancha con espárragos	Tortilla de champiñón	Ensalada de pasta con aguacate, huevo cocido, tomate, manzana y lechuga	Crema de verdura Gambas a la plancha
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Queso fresco con compota de manzana y tostada 	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, 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 	Alubias rojas a la burgalesa Calabaza asada con queso 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 con plátano y cacao 	Fruta y yogur 	Queso fresco con fruta 	Fruta y leche 
Prop.	Huevo revuelto y aguacate y tomate	Merluza al horno con verduras asadas	Menestra rehogada con gambas	Bocaditos de berenjena rellena de jamón y queso	Empanada al horno de verduras y bacalao

	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28								
DESAYUNO	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Queso fresco con compota de manzana y tostada 	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, 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 	Lentejas con verduras Empanadillas de pisto con queso Fruta 	Guisantes con champiñones Tortilla de patata Fruta y pan 								
MERIENDA	Plátano con queso fresco 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Compota de manzana con queso fresco 								
Prop. cena	Salmorejo Tortilla de espárragos	Guisantes con champiñón y tacos de jamón cocido	Crema de lenteja, calabaza, zanahoria y cebolla con taquitos de jamón	Huevo cocido Ensalada	Crema de calabacín Pescado blanco a la plancha								
	DÍA 31												
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 												
COMIDA	Pasta a la boloñesa Ensalada Yogur 												
MERIENDA	Plátano con queso fresco 												
Prop.	Crema de verduras Tortilla francesa												
Soja	Altramuzes	Apio	Sulfatos	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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033