

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2025 GRUPO 1- SIN GLUTEN

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1	DÍA 2
DESAY					FELIZ DIA DEL TRABAJADOR	Leche con cereales (s.g.)
COMIDA						Puré de Alubias verdes con patata y zanahoria y pollo Tomate picadito Fruta
MERI						Queso fresco con fruta
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DE		Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)
COMIDA		Crema de calabacín con lomo de cerdo Patata cocida Fruta	Puré de verdura con pollo Arroz blanco Compota de manzana	Puré de verduras con bacalao Garbanzos chafaditos Queso fresco	Puré de brócoli con salmón Patata cocida Fruta	Crema de guisantes con puerro y huevo Champiñones picaditos Yogur
ME		Fruta y yogur	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida	Papilla de frutas	Fruta y leche
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DE		Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)
COMIDA		Crema de verduras con langostinos y arroz Tomate picadito Yogur	Crema de zanahoria con carne magra Patata cocida Fruta	Puré de alubias con pescado Calabacín a la plancha Fruta	Puré de puerros y zanahoria y lomo Patata cocida Fruta	Puré de alubias con verduras y arroz Ensalada de patata, kiwi y queso fresco
MERIE		Queso fresco con naranja	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Compota de manzana y pera	Macedonia de frutas
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESA		Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)
COMIDA		Puré de brócoli con pollo Tomate picadito Fruta	Puré de lentejas con verduras y huevo Calabacín a la plancha Fruta	Crema de calabacín con bacalao Tomate picadito Fruta	Puré de alubias blancas con calabaza y champiñón Fruta con queso fresco	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos (s.g.) Yogur

MERIE	Yogur con fruta 	Compota de manzana y pera	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas	Leche y fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DE	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.)
COMIDA	Puré de menestra y tortilla Fruta con queso fresco 	Puré de verduras con lentejas y arroz Tomate picadito Yogur 	Crema de brócoli con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de alubias verdes con zanahoria y carne Champiñón picadito Fruta 	Puré de verduras con pescado Arroz blanco Fruta
MERIE	Batido de plátano, leche y cacao 	Compota de manzana y pera	Batido de plátano, leche y cacao 	Macedonia de frutas	Macedonia de fruta

Soja	Altramucos	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