ANDREA IZQUIERDO GIL (Nº COL CYL 0033)
CENTRO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y DIETOTERAPIA ANDREA IZQUIERDO GIL Nº REG. San 09-C22-0227

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2025 GRUPO 1- SIN CERDO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1
DESAYU					Leche con cereales
COMIDA					Pure de menestra con merluza Patata al vapor Fruta
MER					Triturado de fruta
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESA	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Puré de verdura con pavo Patata al vapor Fruta	Puré de colifflor y patata con salmón Tomate picadito Fruta	Puré de pisto con pollo Bastones de calabacín Fruta	Puré de judías verdes con patata, zanahoria y carne Tomate picado Fruta	Puré de verduras con pescado Garbanzos chafaditos Fruta
MERI	Fruta y yogur	Fruta con yogur	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Cuajada y fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	
COMIDA	Puré de verudras con pollo Guarnición de arroz Fruta	Crema de calabacín con pavo Champiñones rehogados Fruta	Puré de verdura con lentejas y arroz Bastones de calabacín Yogur	Puré de verdura con pescado Patata al vapor Fruta	FESTIVO NACIONAL
MERIEN	Macedonia de frutas con yogur	Batido de leche con plátano y cacao	Triturado de fruta	Fruta y yogur	
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Crema de calabacín con pollo Tomate picadito Fruta	Puré de verduras con alubias rojas Guarnición de quinoa Kiwi	Puré de verdura con mejillones y patata Queso fresco con fruta	Puré de brócoli con bacalao Bastones de calabacín Fruta	Puré de verdura con huevo Macarrones cociditos Fruta
MERIENDA	Humus con palitos y fruta	Triturado de fruta	Batido de plátano con leche y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAY	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
COMIDA	Crema de zanahoria con pollo Tomate picadito Fruta	Puré de verduras con lentejas y arroz Champiñones rehogados Fruta	Menestra de verduras con merluza Patata al vapor Fruta	Puré de alubias rojas con arroz Tomate picadito Queso fresco con fruta	Crema de champiñones con pescado Guarnición de arroz Fruta

MERIENDA	Yogur y fruta	Batido de plátano con leche y cacao	Compota de manzana y queso fresco	Triturado de frutas	Leche y fruta

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 solida 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