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

DICIEMBRE GRUPO 1: 0-1 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	**DÍA 3**	**DÍA 4**	**DÍA 5**	**DÍA 6**
DESAYUNO	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	**FESTIVO**
COMIDA	Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta	Puré de verduras con lentejas Bastones de calabacín cocido Fruta	Puré de verdura con salmón Macarrones cocidos Fruta	Crema de calabacín con bacalao Patata cocida Fruta	
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao	Yogur con fruta	Triturado de fruta	Yogur con fruta	
Prop. cena	Crema de verduras Mejillones al vapor	Pescado al horno con verdura asada y patata	Bastones de aguacate, tomate y zanahoria cocida con huevo cocido	Revuelto de champiñón	
	DÍA 9	**DÍA 10**	**DÍA 11**	**DÍA 12**	**DÍA 13**
DESAYUNO	**FESTIVO**	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA		Puré de verduras con pollo Macarrones cocidos Fruta	Puré de verduras con alubias rojas y arroz Yogur con fruta	Puré de brócoli con carne Patata cocida Fruta	Puré de verdura con bacalao Garbanzos chafaditos Fruta
MERIENDA		Fruta y leche	Yogur con fruta	Macedonia de fruta	Batido de leche con cacao y plátano
Prop. cena		Crema de verduras Huevo cocido	Paté de sardinas cocidas con queso fresco sobre tostaditas de pan	Boniato asado Mejillones al vapor	Tortilla de patata Ensalada de tomate
	DÍA 16	**DÍA 17**	**DÍA 18**	**DÍA 19**	**DÍA 20**
DESAYUNO	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Crema de calabaza con pavo Patata cocida Fruta	Lentejas con verduras y arroz Yogur y kiwi	Puré de verdura con pescado Cucharitas de humus Fruta	Puré de coliflor con merluza Patata cocida Fruta	Puré de verdura con carne de cerdo Compota de manzana
MERIENDA	Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Queso fresco con fruta	Fruta y leche
Prop. cena	Crema de verduras y lenteja roja con picatostes y pistacho en polvo	Pescado azul al horno con patata y limón Bastones de calabacín	Tortilla de calabacín	Patata cocida con huevo cocido a la gallega Ensalada de tomate	Guisantes con champiñón
	DÍA 23	**DÍA 24**	**DÍA 25**	**DÍA 26**	**DÍA 27**

DESAYUNO	Leche y cereales	FELIZ NAVIDAD	Leche y cereales	Leche y cereales
COMIDA	Puré de verdura con carne Tomate picadito Fruta		Puré de coliflor con huevo Patata cocida Fruta	Puré de verdura con merluza Alubias blancas chafaditas Fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco		Yogur con fruta	Macedonia de frutas
Prop. cena	Humus casero con zanahoria cocida Aguacate		Pescado a la plancha con tomate picadito	Ensalada de tomate Patata cocida con huevo cocido con aceite de pimentón

	DÍA 30
DESAYUNO	Leche y cereales
COMIDA	Puré de verduras con pollo Patata cocida Fruta
MERIENDA	Plátano con queso fresco
Prop. cena	Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y aguacate

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 un 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