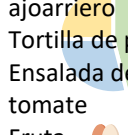
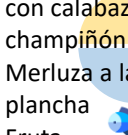


MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

DICIEMBRE GRUPO 2: 1- 3 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Queso fresco con fruta y tostada de pan 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	FESTIVO
COMIDA	Lombarda con manzana Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan 	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta 	Pasta con salmón y brócoli Ensalada verde con zanahoria Yogur 	Crema de calabacín Bacalao con tomate Pan Fruta 	
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 	Yogur con fruta 	
Prop. cena	Crema de verduras Mejillones al vapor 	Pescado al horno con verdura asada y patata 	Librillos de berenjena con jamón y queso 	Revuelto de champiñón 	
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAYUNO	FESTIVO	Yogur con fruta y copos de maíz 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, tostada con compota de manzana 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA		Macarrones con pisto y tacos de pollo Ensalada Fruta 	Alubias rojas a la burgalesa Calabaza asada con queso Fruta 	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur
MERIENDA		Fruta y vaso de leche 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta 	Batido de leche con cacao y plátano
Prop. cena		Crema de verduras Huevo cocido 	Pechuga de pollo en papillote con verduras 	Champiñones a la plancha rellenos de jamón Queso fresco con naranjaj 	Tortilla de patata Ensalada de tomate
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Fruta y pan 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Arroz en paella Palitos de zanahoria cocidos con humus Fruta 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Rabas de calamar Ensalada Codillo de cerdo con compota de manzana Fruta con chocolate

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 Lechuga	Tortilla de calabacín	Ensalada de pasta, manzana, atún, tomate y zanahoria rallada	Crema de verdura Huevo cocido									
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27									
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	FELIZ NAVIDAD 			Macedonia y queso fresco, tostada 									
COMIDA	Patatas con carne Ensalada Yogur 				Coliflor al ajoarriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta 									
MERIENDA	Plátano con queso fresco 				Alubias blancas con calabaza y champiñón Merluza a la plancha Fruta 									
Prop. cena	Tostadas con humus y aguacate Ensalada de tomate				Yogur con fruta 									
	DÍA 30				Sopa de verdura Calamares rebozados	Ensalada de tomate Patata cocida con huevo cocido con aceite de pimentón								
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 													
COMIDA	Pasta con verduras y atún Ensalada con queso fresco Fruta 													
MERIENDA	Plátano con queso fresco 													
Prop. cena	Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y aguacate													
	Soja	Altramuz	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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033

