

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

FEBRERO 2025 GRUPO 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Macedonia y queso fresco 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, tostada con compota de manzana 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria Chuleta de cerdo con berenjena Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur 	Pasta con calabacín y salmón Calabaza asada Yogur 	Crema de calabaza Bacalao con tomate Pan Fruta 	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta
MERIENDA	Bocadillo de queso con tomate 	Fruta y leche 	Batido de plátano con leche y cacao 	Yogur con fruta 	Macedonia de fruta
Prop. cena	Ensaladilla de aguacate molido, huevo cocido rallado, zanahoria cocida	Platusa en papillote con zanahoria, puerro y calabacín	Guisantes con champiñón salteado y taquitos de jamón cocido	Fajitas de humus con queso fresco	Crema de verduras Tortilla francesa
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	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	Arroz con verduras y pollo Ensalada Yogur 	Pisto de verduras Filete de merluza rebozado Fruta y pan 	Menestra con jamón Tortilla de patata Fruta y pan 	Garbanzos con espinacas y bacalao Guarnición de arroz Fruta 	Crema de zanahoria Lengua ternera 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	Verdura al vapor Croquetas de mejillón	Berenjena, calabacín y tomate asado Huevo cocido	Pescado a la plancha con trigueros a la plancha	Patata cocida con huevo cocido con aceite y pimentón Ensalada de canónigos con granada	Empanadillas al horno de calabacín y puerro pochado con, queso fresco de cabra y jamón cocido
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
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	Judías verdes con atún Quiche de calabacín Fruta 	Brócoli con patata Salmón a la naranja Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Pescado blanco al horno Fruta 	Vichissoise Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Pasta con pisto y pollo Ensalada Queso fresco
MERIENDA	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Fruta y yogur

Prop. cena	Crema de calabaza y lenteja roja con topping de pistacho molido y queso feta	Cestitas de calabacín paja y patata con huevitos de codorniz	Tortilla de calabacín	Pescado al horno con patata asada y calabacín asado	Tortilla de brócoli con jamón cocido								
S O	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28								
DESAYUNO	Gachas de leche con avena y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Macedonia y queso fresco, tostada 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 								
COMIDA	Pasta a la boloñesa Ensalada Yogur 	Alubias rojas con verdura Tortilla de champiñón Fruta 	Coliflor al ajoarriero Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Garbanzos con pavo, patata, y zanahoria Ensalada con manzana Fruta 	Puré de verdura Pollo al horno con patata asada 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	Crema de verduras Tortilla francesa	Sopa de pollo Botones de champiñón rellenos de jamón cocido	Tortilla de berenjena y gambas	Pescado azul a la plancha con guarnición de brócoli	Huevo relleno de sardinillas bajas en sal y aguacate								
Soja	Altramuzes	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