

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JUNIO 2025 GRUPO 1- SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAY	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 verduras con carne Granitos de arroz Yogur	Puré de lentejas con verduras y pollo Tomate picadito Fruta	Crema de zanahoria con bacalao Patata al vapor Fruta	Crema de guisantes y espárragos con pescado Tomate picadito Fruta	Puré de alubias verdes con patata y zanahoria y carne Patata al vapor Fruta
MERIE	Yogur y fruta	Leche y fruta	Fruta con yogur	Macedonia de frutas	Queso fresco con fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAY	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 pisto de verduras con lomo Patata al vapor Fruta	Puré de alubias blancas con verduras y huevo Bastones de calabacín Fruta	Crema de verduras con langostinos Macarrones cocidos Queso fresco	Crema de brócoli al ajoarriero con pescado Patata al vapor Fruta	Crema de calabacín con carne de cerdo Patata al vapor compota de manzana Fruta
MERIE	Fruta y yogur	Macedonia de frutas	Fruta con yogur	Humus con palitos de zanahoria cocida	Fruta y leche
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAY	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	Leche con cereales (s.g.)	
COMIDA	Puré de purrusalda con pollo Tomate picadito Fruta	Puré de garbanzos con espinacas y bacalao Tomate picadito Queso fresco	Puré de judías verdes con huevo Patata al vapor Fruta	FIESTA DEL PRECURPILLOS Tortilla de patata Puré de verduras con carne Fruta	 FELIZ DÍA DEL CURPILLOS
MERIE	Macedonia de frutas con yogur	Papilla de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Fruta con yogur	
	MENÚ DE FIN DE CURSO	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESAY	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 verdura con pollo Brochetas de fruta con chocolate (según nivel de tolerancia a textura)	Vichissoise con salmón Tomate picadito Fruta	Crema de guisantes y calabacín con huevo Yogur Fruta	Puré de verdura con lomo Bastoncitos de zanahoria cocida Fruta	Puré verdura con pescado Macarrones cocidos Yogur
	MERI	Yogur con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	Batido de plátano con leche y cacao	Yogur fruta con

¡FELICES FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO Y FELIZ VERANO!

Soja	Altramuc es	Api o	Sulfito s	Glute n	Lactos a	Moluscos	Crustáceo s	Pescad o	Sésam o	Mostaza	Huev o	F. secos	Cacahuet e

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