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 JUNIO 2025 GRUPO 2 - SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	**DÍA 3**	**DÍA 4**	**DÍA 5**	**DÍA 6**
DESA	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas frescas Ensalada con maíz Yogur	Lentejas con verduras Pechuga de pollo con pimientos Fruta	Salmorejo con jamón Bacalao con tomate Fruta y pan (s.g.)	Crema de guisantes y espárragos Jibias con patatas Fruta	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.g.) Fruta y pan (s.g.)
MERIEN	Yogur y fruta	Leche y fruta	Queso fresco con fruta	Macedonia de frutas	Bocadillito (s.g.) de queso fresco con tomate
	DÍA 9	**DÍA 10**	**DÍA 11**	**DÍA 12**	**DÍA 13**
DESA	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Pisto de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan (s.g.)	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Fruta	Fideuá (s.g.) de verduras y langostinos Ensalada Queso fresco	Brócoli al ajoarriero Atún con tomate Fruta y pan (s.g.)	Crema de calabacín Codillo de cerdo con compota de manzana y patatas fritas 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**
DESA	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	
COMIDA	Purrusalda Muslos de pollo guisados con verduras Fruta y pan (s.g.)	Garbanzos con espinacas y bacalao Tomate aliñado con queso fresco Fruta	Judias verdes Tortilla de patata Ensalada Fruta	**FIESTA DEL PRECURPILLOS** Morcilla y chorizo Ensalada campera Yogur y fruta	**FELIZ DÍA DEL CURPILLOS**
MERIE	Macedonia de frutas con yogur	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate	Batido de leche con plátano y cacao	Tostada (s.g.) de queso fresco y plátano	
	MENÚ DE FIN DE CURSO	**DÍA 24**	**DÍA 25**	**DÍA 26**	**DÍA 27**
DESA	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Leche, fruta, pan (s.g.) con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta

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

COMIDA	Ensalada de melón Finguers caseros de pollo con patatas Brochetas de fruta con chocolate	Vichissoise Salmón a la naranja con ensalada Fruta y pan(s.g.)	Guisantes con jamón Quiché (s.g.) de calabacín Fruta y pan (s.g.)	Repollo a la gallega Filete de lomo con queso Fruta y pan (s.g.)	Pasta (s.g.) con atún y tomate Ensalada de tomate y zanahoria Yogur
MERI	Yogur con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	Batido de plátano con leche y cacao	Yogur con fruta	Compota de manzana y queso fresco

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

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