

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2025 GRUPO 2 - SIN PESCADO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1	DÍA 2
DESAY					FELIZ DIA DEL TRABAJADOR	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA				Alubias verdes con patata y zanahoria Pechuga de pollo empanada con pimientos Fruta y pan 		
MERI				Queso fresco con fruta 		
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
DESAY		Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA		Crema de calabacín Patata con lacón a la gallega Fruta y pan 	Arroz con pollo y verduras Ensalada con manzana Yogur 	Garbanzos con espinacas y huevo Ensalada Queso fresco 	Brócoli al ajoarriero Tortilla de queso Fruta y pan 	Guisantes con jamón y huevo revuelto Ensalada con maíz Cuajada y pan 
MERI		Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Tostada con plátano y canela 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Fruta y leche 
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DESAY		Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA		Fideuá de verduras y pollo Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur 	Crema de zanahoria Albóndigas con verduras Fruta y pan 	Alubias blancas con verduras Pollo a la plancha Fruta 	Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan 	Alubias a la burgalesa Ensalada de patata y kiwi Yogur 
MERI		Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Macedonia de frutas
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAY		Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Leche, fruta, pan con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 

COMIDA	Arbolitos de brócoli Pechuga de pollo empanada y guarnición de tomate Fruta y pan	Lentejas con verduras Tortilla de espinacas Fruta	Crema de calabacín Lomo con tomate Fruta y pan	Alubias blancas con calabaza y champiñón Empanadillas de verdura y queso Fruta	Pasta con calabacín y huevo Ensalada de tomate y zanahoria Yogur
MERIE	Yogur con fruta	Tostada de plátano con canela	Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Leche y fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
DESAY	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Menestra de verduras Tortilla de queso Fruta y pan	Lentejas con verduras Quiché de calabacín Fruta	Crema de brócoli y queso Pechuga de pollo empanada Fruta y pan	Alubias verdes con zanahoria Carne con tomate Fruta y pan	Arroz con pollo Ensalada verde con manzana Yogur
MERIE	Batido de plátano, leche y cacao	Bocadillito de fiambre	Batido de plátano, leche y cacao	Macedonia de frutas	Macedonia de fruta

Soja	Altramucos	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