

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2025 GRUPO 2 (SIN LACTOSA)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUN		Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA		Repollo a la gallega Merluza en salsa Fruta y pan 🐟 🌾	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada Yogur (s.l.)	Crema de zanahoria Albóndigas (s.l.) a la jardinera Fruta y pan 🍳 🌾	Pasta (s.l.) con salmón Ensalada verde con manzana Fruta 🌾 🐟
MERIEN		Macedonia de frutas	Macedonia de fruta	Yogur (s.l.) con fruta	Queso (s.l.) fresco con fruta
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Lombarda con zanahoria Tortilla de patata Fruta y pan 🌾 🍳	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.)	Coliflor al ajoarriero Bacalao al horno con verduras Fruta Pan 🐟 🌾	Paella Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 🍳 🐟	Menestra de verdura Pechuga de pollo empanada Fruta y pan 🌾
MERIENDA	Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida	Tostada con plátano y canela 🌾	Fruta y leche (s.l.)
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUN	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
COMIDA	Pasta a la boloñesa (s.l.) Ensalada Yogur (s.l.) 🌾	Vichissoise (s.l.) de puerro Salmón a la naranja con puré de patata (s.l.) Fruta 🐟	Lentejas con verduras Empanadillas de atún Fruta y pan 🐟 🍳 🌾		
MERIEN	Queso fresco (s.l.) con naranja	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao		
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25

DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD 	Leche (s.l.), fruta, pan con compota de manzana 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Arbolitos de brócoli Filete ruso de pollo con tomate Fruta y pan 🌾	Alubias blancas con merluza y espinacas Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta y pan 🌾		Alubias verdes con patata y zanahoria Lengua guisada en salsa (s.l.) Fruta y pan 🌾	Pasta con champiñón y gambas Ensalada Fruta 🌾
MEREND	Yogur (s.l.) con fruta	Tostada de plátano con canela 🌾		Bocadillito de fiambre 🌾	Leche (s.l.) y fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾		
COMIDA	Guisantes con champiñón Tortilla de queso (s.l.) Yogur (s.l.) y pan 🌾	Crema de calabacín con queso (s.l.) Bacalao con pisto Fruta y pan 🌾	Lentejas con verduras Librillos de calabacín (s.l.) 🌾		
MEREND	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Bocadillito de fiambre 🌾	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao		

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 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

