

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

**ABRIL 2025 GRUPO 2 (ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA)**

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

DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿	<b>FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD</b> 	Bebida vegetal, fruta, pan con compota de manzana 🌿	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿								
	Arbolitos de brócoli Filete ruso de pollo con tomate Fruta y pan 🌿	Alubias blancas con merluza y espinacas Ensalada de tomate y atún 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 🌿								
MERIE	Yogur vegetal con fruta 🌿	Tostada de plátano con canela 🌿		Bocadillito de fiambre 🌿	Bebida vegetal y fruta 🌿								
<b>DÍA 28</b>		<b>DÍA 29</b>		<b>DÍA 30</b>									
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 🌿	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿		Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 🌿									
COMIDA	Guisantes con champiñón Tortilla de jamón Fruta 🌿	Crema de calabacín (sin queso) Bacalao con pisto Fruta y pan 🌿	Lentejas con verduras Librillos de calabacín (s.l.) 🌿										
MERIE	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao 🌿	Bocadillito de fiambre 🌿	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao 🌿										
S	Altra	A	Sulf	Gl	Lac	Molu	Crust	Pes	Sés	Mos	Hu	F.	Caca
oj	muce	pi	itos	ut	tos	scos	áceo	cad	am	taza	ev	sec	huet
a	s	o		en	a		s	o	o		o	os	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 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