

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 1- SIN CERDO

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO			Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA			Puré de alubias blancas con calabaza y merluza Bastones de calabacín Fruta 	Puré de purreusalda con pollo Patata chafada Fruta 
MERIENDA			Yogur con compota 	Macedonia de frutas
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de verduras con pollo Arroz cocidito Fruta 	Puré de garbanzos con verduras y pescado Bastones de zanahoria Fruta 	Puré de alubias verdes y zanahoria con carne Patata cocida Fruta 	Crema de calabacín con salmón y patata Brócoli chafado Fruta 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Yogur con compota de frutas 
	DÍA 11	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de lentejas con verdura y patata Bastones de calabaza Fruta 	Puré de brócoli con pavo Tomate picadito Fruta 	Crema de calabaza con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de verdura con langostinos y fideos Tomate picadito Yogur 
MERIENDA	Batido de yogur con pera y canela 	Batido de bebida vegetal con plátano 	Papilla de fruta	Batido de leche con plátano y cacao 
	DÍA 17	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré verduras con calabaza y pollo Alubias blancas chafaditas Fruta 	Puré de alubias verdes con zanahoria y patata con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias rojas con verduras Huevo revuelto Fruta 	Puré de verduras con carne Macarrones cocidos Fruta 
MERIENDA	Yogur y fruta 	Batido de bebida vegetal con plátano 	Papilla de fruta	Compota de fruta y yogur 
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUNO	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Crema de zanahoria con salmón Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras lentejas y bacalao Bastones de calabacín Fruta 	Crema de coliflor y pera con pavo Tomate picadito Fruta 	Crema de zanahoria con bacalao Patata cocida Fruta 
MERIENDA	Queso fresco con melón 	Macedonia de frutas		
	DÍA 30			
DESAYUNO	Leche y cereales 			
COMIDA	Puré de verduras y pollo Arroz integral cocidito Queso fresco			

Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Compota de fruta y leche
-----------------	---------------------	--------------------------

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, y 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 ofrece a las familias una propuesta de complementa nutricional para la cena que garantiza una correcta cobertura de los requerimientos nutricionales de los pequeños.
- Elaborados sin sal



Los menús se han elaborado de acuerdo con el decreto **315/2025** que entró en vigor el pasado 16 de abril que pretende lograr que los comedores de colegios y escuelas infantiles, sean un espacio, también, de aprendizaje en cuanto a alimentos saludables, así como garantizar adaptada a las necesidades del colectivo. Algunas de las características son:

- Uso de lácteos siempre enteros y naturales
- Productos de temporada (principalmente frutas, verduras y pescados), para garantizar su mejor aporte nutricional, y hacerlo más sostenible y variado, resaltando la importancia para los niños de consumir en cada temporada los alimentos propios de la misma
- Minimización del uso de procesados y frituras, siendo en este caso un computo de 0 veces al mes, ya que todas las recetas con elaboradas en el centro desde el comienzo.
- Presencia de cereales integrales frente a refinados (pasta, arroz, pan...)
- Agua como única bebida
- Moderar el uso de carnes
- Inclusión de guarniciones y platos de ensalada como consumo de vegetales frescos