

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 1- **SIN GLUTEN**

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO				Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) 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	DÍA 11
DESAYUNO	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) 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 	Puré de lentejas con verdura y patata Bastones de calabaza Fruta 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Yogur con compota de frutas 	Batido de yogur con pera y canela 
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 
COMIDA	Puré de brócoli con lomo Tomate picadito Fruta 	Crema de calabaza con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de verdura con langostinos y fideos (s.g.) Tomate picadito Yogur 	Puré verduras con calabaza y pollo Alubias blancas chafaditas Fruta 	Puré de coliflor con salmón Tomate picadito Fruta 
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano 	Papilla de fruta	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur y fruta 	Papilla de frutas
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 
COMIDA	Puré de alubias verdes con zanahoria y patata con filete de jamón Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias rojas con verduras Huevo revuelto Fruta 	Puré de verduras con carne Macarrones cocidos (s.g.) Fruta 	Crema de zanahoria con salmón Patata al vapor Fruta 	Puré de verduras lentejas y bacalao Bastones de calabacín Fruta 
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano 	Papilla de fruta	Compota de fruta y yogur 	Queso fresco con melón 	Macedonia de frutas
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
DESAYUNO	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 	Leche (s.g.) y cereales 		
COMIDA	Crema de coliflor y pera con pavo Tomate picadito Fruta 	Crema de zanahoria con bacalao Patata cocida Fruta 	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 son 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