

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

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

		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 purrusalda con pollo Patata chafada Fruta
MERIENDA				Yogur con compota 🏠	Macedonia de frutas
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO	Leche y cereales 🍷🏠	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 🐟	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 y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠	Leche 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 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 y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠
COMIDA	Puré de alubias verdes con zanahoria y patata con filete de jamón Tomate picadito Fruta	Puré de alubias rojas con verduras Arroz integral cocidito Fruta	Puré de verduras con carne Macarrones cocidos 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 y cereales 🍷🏠	Leche y cereales 🍷🏠	Leche 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