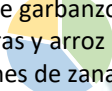
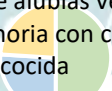
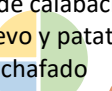
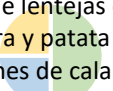
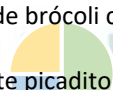
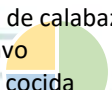
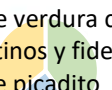
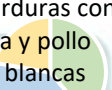
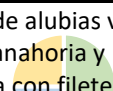
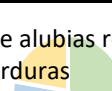
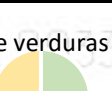
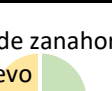
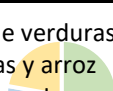
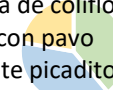
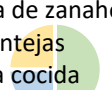


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

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

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO			Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA			Puré de alubias blancas con calabaza y huevo  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
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 arroz  Bastones de zanahoria  Fruta	Puré de alubias verdes y zanahoria con carne  Patata cocida  Fruta	Crema de calabacín con huevo 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 lomo  Tomate picadito  Fruta	Crema de calabaza con pavo  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 filete de jamón  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 huevo  Patata al vapor  Fruta	Puré de verduras lentejas y arroz  Bastones de calabacín  Fruta	Crema de coliflor y pera con pavo  Tomate picadito  Fruta	Crema de zanahoria con lentejas  Patata cocida  Fruta
MERIENDA	Queso fresco con melón 	Macedonia de frutas	Leche y cereales 	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