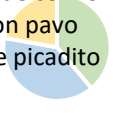
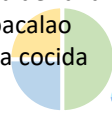


## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 1

|              | DÍA 1                                                                                           | DÍA 2                                                                        | DÍA 3                                                                              | DÍA 4                                                                       |                                                                          |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| DESAYUNO     |                                                                                                 |                                                                              | Leche y cereales 🍷🏠                                                                | Leche y cereales 🍷🏠                                                         |                                                                          |
| COMIDA       |                                                                                                 |                                                                              | Puré de alubias blancas con calabaza y merluza<br>Bastones de calabacín<br>Fruta 🐟 | Puré de purrusalda con pollo<br>Patata chafada<br>Fruta 🐟                   |                                                                          |
| MERENDA      |                                                                                                 |                                                                              | Yogur con compota 🏠                                                                | Macedonia de frutas                                                         |                                                                          |
| PRIMERA CENA |                                                                                                 |                                                                              | Aguacate con bastones de tomate, huevo cocido                                      | Tortilla de champiñón                                                       |                                                                          |
|              | 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       | Pué de verduras con pollo<br>Arroz cocidito<br>Fruta 🐟                                          | Puré de garbanzos con verduras y pescado<br>Bastones de zanahoria<br>Fruta 🐟 | Puré de alubias verdes y zanahoria con carne<br>Patata cocida<br>Fruta 🐟           | Crema de calabacín con salmón y patata<br>Brócoli chafado<br>Fruta 🐟        | Puré de lentejas con verdura y patata<br>Bastones de calabaza<br>Fruta 🐟 |
| MERENDA      | Macedonia de frutas                                                                             | Macedonia de frutas                                                          | Papilla de frutas                                                                  | Yogur con compota de frutas 🏠                                               | Batido de yogur con pera y canela 🏠                                      |
| PRIMERA CENA | Pescado en papillote con zanahoria y calabacín                                                  | Sopa de verdura<br>Tortilla francesa                                         | Guisantes con champiñón y jamón cocido                                             | Tortilla de coliflor<br>Ensalada de tomate                                  | Bacalao con pisto                                                        |
|              | 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<br>Tomate picadito<br>Fruta 🐟                                          | Crema de calabaza con merluza<br>Patata cocida<br>Fruta 🐟                    | Puré de verdura con langostinos y fideos<br>Tomate picadito<br>Yogur 🏠🍷🐞           | Puré verduras con calabaza y pollo<br>Alubias blancas chafaditas<br>Fruta 🐟 | Puré de coliflor con salmón<br>Tomate picadito<br>Fruta 🐟                |
| MERENDA      | Batido de bebida vegetal con plátano 🍷                                                          | Papilla de fruta                                                             | Batido de leche con plátano y cacao 🏠                                              | Yogur y fruta 🏠                                                             | Papilla de frutas                                                        |
| PRIMERA CENA | Tortilla de berenjena y gambas                                                                  | Crema de garbanzos y brócoli<br>Queso fresco con fruta                       | Platusa con pisto                                                                  | Tortilla de champiñón                                                       | Coliflor con gambas y queso fresco                                       |
|              | 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<br>Tomate picadito<br>Fruta 🐟 | Puré de alubias rojas con verduras<br>Huevo revuelto<br>Fruta 🐟              | Puré de verduras con carne<br>Macarrones cocidos<br>Fruta 🐟                        | Crema de zanahoria con salmón<br>Patata al vapor<br>Fruta 🐟                 | Puré de verduras lentejas y bacalao<br>Bastones de calabacín<br>Fruta 🐟  |
| MERENDA      | Batido de bebida vegetal con plátano 🍷                                                          | Papilla de fruta                                                             | Compota de fruta y yogur 🏠                                                         | Queso fresco con melón 🏠                                                    | Macedonia de frutas                                                      |
| PRIMERA CENA | Ensalada de tomate, aguacate, melocotón y gambas                                                | Merluza en salsa con espárragos trigueros                                    | Guisantes con champiñón y arroz                                                    | Sopa de verduras<br>Tortilla francesa                                       | Crema de berenjena y tomate<br>Mejillones al vapor                       |

|            | DÍA 28                                                                                                                                          | DÍA 29                                                                                                                                     | DÍA 30                                                                                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESAYUNO   | Leche y cereales                                               | Leche y cereales                                          | Leche y cereales                                                     |
| COMIDA     | Crema de coliflor y pera con pavo<br>Tomate picadito<br>Fruta  | Crema de zanahoria con bacalao<br>Patata cocida<br>Fruta  | Puré de verduras y pollo<br>Arroz integral cocidito<br>Queso fresco  |
| MERIENDA   | Yogur con fruta                                                | Macedonia de frutas                                                                                                                        | Compota de fruta y leche                                             |
| Poste cena | Ensalada de pasta, huevo cocido, tomate, melón y queso fresco                                                                                   | Crema de lenteja roja con verduras                                                                                                         | Tortilla de calabacín                                                                                                                                 |

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 solida 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. Alguna 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