

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 2- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
DESAYUNO				Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	
COMIDA				Alubias blancas con calabaza y merluza Bocaditos crujientes de calabacín (sin queso) Fruta	Purrusalda Pollo al horno con patata Fruta	
MERIENDA				Yogur vegetal con compota	Macedonia de frutas	
		DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	
COMIDA	Arroz con pollo y verduras Ensalada Yogur vegetal	Garbanzos con setas Merluza al horno Fruta	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.leche) con guarnición de arroz integral Fruta	Crema de calabacín Hamburguesa de salmón y brócoli con puré de patata (s.leche) Fruta	Lentejas con verdura y patata Calabaza asada Fruta	
MERIENDA	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido con tomate	Yogur vegetal con compota de frutas	Bocadillito de queso y atún	
		DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	
COMIDA	Crema de brócoli (sin queso) Lomo con pimientos Fruta y pan	Crema de calabaza Filete de merluza rebozado Fruta y pan	Fideua con verduras y langostinos Ensalada con maíz Yogur vegetal	Alubias blancas con calabaza y champiñones Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Coliflor a la gallega Dados de bonito con tomate Fruta y pan	
MERIENDA	Tostada de tomate con jamón cocido	Fruta y bebida vegetal	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Yogur vegetal y fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	
		DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria y patata Filete de jamón de cerdo rebozado con ensalada de tomate Fruta y pan	Alubias rojas con verduras Tortilla de champiñón Fruta	Pasta a la boloñesa Ensalada de tomate y atún Fruta	Crema de zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata (s.leche) Fruta	Lentejas con verduras Bacalao con bastones de calabacín Fruta	



ALMUERZO	Fruta y yogur vegetal	Bocadillo de jamón cocido con tomate	Compota de fruta y bebida vegetal	Melón y jamón cocido	Macedonia de frutas
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta, Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano		
COMIDA	Crema de coliflor y pera, Pavo empanado con pimientos, Fruta y pan	Crema de zanahoria, Bacalao con tomate, Fruta y pan	Arroz con verduras y pollo, Ensalada de tomate y atún, Fruta		
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta	Macedonia de frutas	Compota de fruta y bebida vegetal		

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