

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

**MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 2- OVOLACTOVEGETARIANO**

|          | DÍA 1                                                                                      | DÍA 2                                                            | DÍA 3                                                                                                       | DÍA 4                                                                                           |                                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| DESAYUNO |                                                                                            |                                                                  | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                                   | Yogur con cereales de maíz y fruta 🍌🌾🍎                                                          |                                                                        |
| COMIDA   |                                                                                            |                                                                  | Alubias blancas con calabaza y arroz<br>Bocaditos crujientes de calabacín con queso<br>Fruta 🍌🥚🥗🐟           | Purrusalda<br>Lentejas con verduras<br>Fruta 🍌🥗                                                 |                                                                        |
| MERIENDA |                                                                                            |                                                                  | Yogur con compota 🍌🥛                                                                                        | Macedonia de frutas 🍌🍎🍇                                                                         |                                                                        |
|          | DÍA 7                                                                                      | DÍA 8                                                            | DÍA 9                                                                                                       | DÍA 10                                                                                          | DÍA 11                                                                 |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                  | Macedonia de fruta<br>Yogur con copos de maíz 🍌🥛🌾                | Gachas de leche con avena y plátano 🍌🥛🌾🍌                                                                    | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                       | Yogur con cereales de maíz y fruta 🍌🌾🍎                                 |
| COMIDA   | Arroz con verduras<br>Ensalada con humus<br>Yogur 🍌🥛🥗                                      | Garbanzos con setas<br>Arroz con calabaza<br>Yogur 🍌🥛🌾🥗          | Alubias verdes con patata y zanahoria<br>Tortilla de calabacín<br>guarnición de arroz integral<br>Fruta 🍌🥚🍌 | Crema de calabacín<br>Tortilla de brócoli con puré de patata<br>Fruta 🍌🥚🍌                       | Lentejas con verdura y patata<br>Calabaza asada con queso<br>Fruta 🍌🥗🍌 |
| MERIENDA | Macedonia de frutas                                                                        | Macedonia de frutas                                              | Bocadillito de queso fresco con tomate 🍌🥛🍅                                                                  | Yogur con compota de frutas 🍌🥛                                                                  | Bocadillito de queso y tomate 🍌🍅                                       |
|          | DÍA 14                                                                                     | DÍA 15                                                           | DÍA 16                                                                                                      | DÍA 17                                                                                          | DÍA 18                                                                 |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                  | Macedonia de fruta<br>Yogur con copos de maíz 🍌🥛🌾                | Gachas de leche con avena y plátano 🍌🥛🌾🍌                                                                    | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                       | Yogur con cereales de maíz y fruta 🍌🌾🍎                                 |
| COMIDA   | Crema de brócoli y queso<br>Guisantes con champiñón<br>Fruta y pan 🍌🥛🍌                     | Crema de calabaza<br>Tortilla de champiñón<br>Fruta y pan 🍌🥛🍌    | Fideua con verduras<br>Ensalada con maíz<br>Yogur 🍌🥛🌾🍌                                                      | Alubias blancas con calabaza y champiñones<br>Ensalada de patata, manzana y tomate<br>Fruta 🍌🥗🍌 | Coliflor a la gallega<br>Quinoa con verduras<br>Fruta y pan 🍌🥗🍌        |
| MERIENDA | Tostada de queso fresco con plátano 🍌🥛🍌                                                    | Fruta y vaso de leche 🍌🥛                                         | Batido de leche con plátano y cacao 🍌🥛🍌                                                                     | Yogur y fruta 🍌🥛                                                                                | Humus con palitos de zanahoria cocida 🍌🥗🍌                              |
|          | DÍA 21                                                                                     | DÍA 22                                                           | DÍA 23                                                                                                      | DÍA 24                                                                                          | DÍA 25                                                                 |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                  | Macedonia de fruta<br>Yogur con copos de maíz 🍌🥛🌾                | Gachas de leche con avena y plátano 🍌🥛🌾🍌                                                                    | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                       | Yogur con cereales de maíz y fruta 🍌🌾🍆                                 |
| COMIDA   | Alubias verdes con zanahoria y patata<br>Humus con palitos de zanahoria<br>Fruta y pan 🍌🥛🍌 | Alubias rojas con verduras<br>Tortilla de champiñón<br>Fruta 🍌🥛🍌 | Pasta con verduras<br>Ensalada de tomate y queso fresco<br>Fruta 🍌🥛🍌                                        | Crema de zanahoria<br>Tortilla francesa con puré de patata<br>Fruta 🍌🥛🍌                         | Lentejas con verduras<br>Arroz con champiñón<br>Fruta 🍌🥗🍌              |
| MERIENDA | Fruta y leche 🍌🥛                                                                           | Humus con palitos de zanahoria cocida 🍌🥗                         | Compota de fruta y leche 🍌🥛                                                                                 | Queso fresco con melón 🍌🍌                                                                       | Macedonia de frutas                                                    |
|          | DÍA 28                                                                                     | DÍA 29                                                           | DÍA 30                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                        |
| DESAYUNO | Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🍞🥛🌿                                                  | Macedonia de fruta<br>Yogur con copos de maíz 🍌🥛🌾                | Gachas de leche con avena y plátano 🍌🥛🌾🍌                                                                    |                                                                                                 |                                                                        |

|        |                                                                      |                                                          |                                                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| COMIDA | Crema de coliflor y pera<br>Guisantes con cebollita y arroz<br>Fruta | Crema de zanahoria<br>Tortilla con tomate<br>Fruta y pan | Arroz con verduras<br>Ensalada de tomate y queso fresco<br>Fruta |
|        | 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. 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