

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 2- SIN GLUTEN

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO			Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA			Alubias blancas con calabaza y merluza Bocaditos crujientes (s.g.) de calabacín con queso  Fruta 	Purrusalda Pollo al horno con patata  Fruta 
MERIENDA			Yogur con compota 	Macedonia de frutas 
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz 	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Arroz con pollo y verduras Ensalada Yogur 	Garbanzos con setas Merluza al horno Fruta 	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas (s.g.) a la jardinera con guarnición de arroz integral  Fruta 	Crema de calabacín Hamburguesa (s.g.) de salmón y brócoli con puré de patata  Fruta 
MERIENDA	Macedonia de frutas 	Macedonia de frutas 	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate 	Yogur con compota de frutas 
				Bocadillito (s.g.) de queso y atún 
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz 	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Crema de brócoli y queso Lomo con pimientos Fruta y pan (s.g.) 	Crema de calabaza Filete de merluza rebozado (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 	Fideua (s.g.) con verduras y langostinos Ensalada con maíz Yogur 	Alubias blancas con calabaza y champiñones Pechuga de pollo a la plancha Fruta 
MERIENDA	Tostada (s.g.) 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
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz 	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria y patata Filete de jamón de cerdo rebozado (s.g.) con ensalada de tomate  Fruta y pan (s.g.) 	Alubias rojas con verduras Tortilla de champiñón Fruta 	Pasta (s.g.) a la boloñesa Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Crema de zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata Fruta 
MERIENDA	Fruta y leche 	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate 	Compota de fruta y leche 	Queso fresco con melón y jamón cocido 
				Macedonia de frutas 
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	

DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g) con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano
COMIDA	Crema de coliflor y pera Pavo empanado (s.g.) con pimientos Fruta y pan (s.g.)	Crema de zanahoria Bacalao con tomate Fruta y pan (S.g.)	Arroz con verduras y pollo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta
MERIENDA	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 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