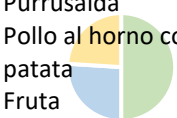
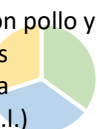
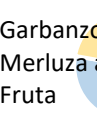
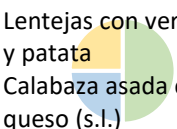
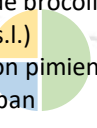
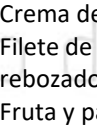
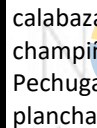
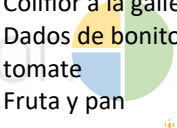
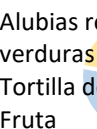
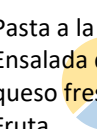
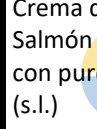
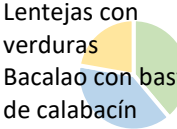


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 2- SIN LACTOSA

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO				Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA				Alubias blancas con calabaza y merluza Bocaditos crujientes de calabacín con queso (s.l.) Fruta 🌾🍳🐟	Purrusalda Pollo al horno con patata Fruta 
MERENDAS				Yogur (s.l.) con compota	Macedonia de frutas
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Macedonia de fruta Yogur (s.l.) con copos de maíz	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Arroz con pollo y verduras Ensalada Yogur (s.l.) 	Garbanzos con setas Merluza al horno Fruta 	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.l.) con guarnición de arroz integral Fruta 🍳🌾	Crema de calabacín Hamburguesa de salmón y brócoli con puré de patata (s.l.) Fruta 🌾🍳🐟	Lentejas con verdura y patata Calabaza asada con queso (s.l.) Fruta 
MERENDAS	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌿🌾	Yogur (s.l.) con compota de frutas	Bocadillito de queso (s.l.) y atún 🐟🌾
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Macedonia de fruta Yogur (s.l.) con copos de maíz	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Crema de brócoli y queso (s.l.) 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 (s.l.) 🍳🐞🌾	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 
MERENDAS	Tostada de queso (s.l.) fresco con plátano	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) y fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Macedonia de fruta Yogur (s.l.) con copos de maíz	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 queso fresco Fruta 	Crema de zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata (s.l.) Fruta 	Lentejas con verduras Bacalao con bastones de calabacín Fruta 
MERENDAS	Fruta y leche (s.l.)	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🍳🌿	Compota de fruta y leche (s.l.)	Queso fresco (s.l.) con melón y jamón cocido 🍳🌿	Macedonia de frutas
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		

DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur (s.l.) con copos de maíz	Gachas de leche (s.l.) 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 queso fresco (s.l.) Fruta
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Compota de fruta y leche (s.l.)

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