

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2026 GRUPO 2

		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 merluza Bocaditos crujientes de calabacín con queso Fruta 🌾🍳🏠🐟	Purrusalda Pollo al horno con patata Fruta 🍷🍳🌾
MERIENDA				Yogur con compota 🏠	Macedonia de frutas
PRIMER COMIDA				Tiritas de pollo con tías de pimiento y calabacín	Tortilla de champiñón
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🌾🏠	Macedonia de fruta 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 pollo y verduras Ensalada Yogur 🏠	Garbanzos con setas Merluza al horno Fruta 🐟	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera con guarnición de arroz integral Fruta 🌾🍳🏠	Crema de calabacín Hamburguesa de salmón y brócoli con puré de patata Fruta 🌾🍳🏠🐟	Lentejas con verdura y patata Calabaza asada con queso Fruta 🌾🏠
MERIENDA	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾🍳	Yogur con compota de frutas 🌾🏠	Bocadillito de queso y atún 🐟🌾🍳
PRIMER COMIDA	Pescado en papillote con zanahoria y calabacín	Sopa de verdura Tortilla francesa	Guisantes con champiñón y jamón cocido	Tortilla de coliflor Ensalada de tomate	Bacalao con pisto
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🌾🏠	Macedonia de fruta 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 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 🌾🍳🏠	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 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 🌾🏠
PRIMER COMIDA	Tortilla de berenjena y gambas	Crema de garbanzos y brócoli Queso fresco con fruta	Platusa con pisto	Tortilla de champiñón	Montaditos de calabacín con jamón cocido y queso empanado al horno
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🌾🏠	Macedonia de fruta 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 Filete de jamón de cerdo rebozado con ensalada de tomate 🌾	Alubias rojas con verduras Tortilla de champiñón Fruta 🍳🌾	Pasta a la boloñesa Ensalada de tomate y queso fresco 🌾	Crema de zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata Fruta 🌾🐟	Lentejas con verduras Bacalao con bastones de calabacín Fruta 🌾

	Fruta y pan 🍌				
MERLUZA	Fruta y leche 🍌🥛	Bocadillo de jamón cocido con tomate 🍌🍅	Compota de fruta y leche 🍌🥛	Queso fresco con melón y jamón cocido 🍌🍈	Macedonia de frutas
PROCESADA	Ensalada de tomate, aguacate, melocotón y gambas	Merluza en salsa con espárragos trigueros	Guisantes con champiñón y arroz	Sopa de verduras Tortilla francesa	Pizza de base de berenjena con tomate, mozzarella y jamón
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
DESARROLLADO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 🥛🍌🍌	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz 🍌🥛	Gachas de leche 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 Fruta 🍌		
MERLUZA	Yogur con fruta 🥛🍌	Macedonia de frutas	Compota de fruta y leche 🍌🥛		
PROCESADA	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 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033