

**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**

**MENÚ AGOSTO 2025 GRUPO 1- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					<b>DÍA 1</b>
COMIDA					Fórmula vegetal con cereales  Pure de menestra con merluza  Patata al vapor  Fruta 
MERENDA					Triturado de fruta 
	<b>DÍA 4</b>	<b>DÍA 5</b>	<b>DÍA 6</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con pavo  Patata al vapor  Fruta 	Puré de coliflor y patata con salmón  Tomate picadito  Fruta 	Puré de pisto con pollo  Bastones de calabacín  Fruta 	Puré de judías verdes con patata, zanahoria y carne  Tomate picado  Fruta 	Puré de verduras con pescado  Garbanzos chafaditos  Fruta 
MERENDA	Fruta con yogur vegetal 	Fruta con yogur vegetal 	Macedonia de frutas 	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao 	Fruta con yogur vegetal 
	<b>DÍA 11</b>	<b>DÍA 12</b>	<b>DÍA 13</b>	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	FESTIVO NACIONAL
COMIDA	Puré de verduras con pollo  Guarnición de arroz  Fruta 	Crema de calabacín con lomo  Champiñones rehogados  Fruta 	Puré de verdura con lentejas y arroz  Bastones de calabacín  Yogur vegetal 	Puré de verdura con pescado  Patata al vapor  Fruta 	
MERENDA	Macedonia de frutas 	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao 	Triturado de fruta 	Fruta con yogur vegetal 	
	<b>DÍA 18</b>	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA	Crema de calabacín con pollo  Tomate picadito  Fruta 	Puré de verduras con alubias rojas  Guarnición de quinoa  Kiwi 	Puré de verdura con mejillones y patata  Yogur vegetal con fruta 	Puré de brócoli con bacalao  Bastones de calabacín  Fruta 	Puré de verdura con huevo  Macarrones cociditos  Fruta 
MERENDA	Humus con palitos y fruta 	Triturado de fruta 	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao 	Macedonia de fruta 	Compota de manzana y yogur vegetal 
	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>
DESAYUNO	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 

COMIDA	Crema de zanahoria con pollo Tomate picadito Fruta	Puré de verduras con lentejas y arroz Champiñones rehogados Fruta	Menestra de verduras con merluza Patata al vapor Fruta	Puré de alubias rojas con arroz Tomate picadito Yogur vegetal con fruta	Crema de champiñones con pescado Guarnición de arroz Fruta
MERIENDA	Yogur vegetal y fruta	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao	Compota de manzana y yogur vegetal	Triturado de frutas	Yogur vegetal y fruta

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, 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 recomienda para complementar los menús en casa, seguir usando el mismo modelo, incluso corregir pequeñas desviaciones que pueden aparecer en las comidas fruto de la naturaleza del plato diseñado, para dar con el ajuste diario perfecto



Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- Procurar que sea igual que la cena de los padres, adoptar todos en casa un patrón de cena saludable no es adecuado que ellos vean platos diferentes en sus cuidadores
- Para elaborar la cena, basta con seguir el esquema del plato saludable y completarlo con alimentos saludables, observando cómo ha quedado el esquema correspondiente en el menú del comedor, por si hubiera que hacer algún ajuste con más o menos cantidad de un tipo de alimento.
- Agua siempre como bebida de elección