

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2025 GRUPO 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUO					DÍA 1 Leche con cereales
COMIDA					Pure de menestra con merluza Patata al vapor Fruta
MER					Triturado de fruta
Prop.					Gazpacho Tortilla de aguacate
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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
MER	Fruta y yogur	Fruta con yogur	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Cuajada y fruta
Prop.	Guisantes con jamón y champiñón	Tortilla de calabacín y patata	Pescado al horno con tomatillos y berenjena asado	Crema de verduras Huevo cocido	Plato combinado de tomate, aguacate, mango, pollo
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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	Puré de verdura con pescado Patata al vapor Fruta	
MER	Macedonia de frutas con yogur	Batido de leche con plátano y cacao	Triturado de fruta	Fruta y yogur	
Prop.	Tortilla de coliflor y gambas	Espirales de pasta de lentejas con tomate, aguacate, queso fresco	Gazpacho Salmón al horno	Tortilla de calabaza Tomate aliñado	
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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 Queso fresco con fruta	Puré de brócoli con bacalao Bastones de calabacín Fruta	Puré de verdura con huevo Macarrones cociditos Fruta
MER	Humus con palitos y fruta	Triturado de fruta	Batido de plátano con leche y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco
Prop.	Gazpacho Tortilla de patata	Merluza en salsa verde con espárragos	Crema de verdura Tiras de pechuga empanadas	Revuelto de trigueros con gambas	Anchoas rebizadas Ensalada de tomate

	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAY	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche 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 Queso fresco con fruta	Crema de champiñones con pescado Guarnición de arroz Fruta
MERIENDA	Yogur y fruta	Batido de plátano con leche y cacao	Compota de manzana y queso fresco	Humus con palitos de zanahoria cocida	Leche y fruta
Prop.	Tortilla de espárragos trigueros	Tiras de pollo empanadas con zanahoria y calabacín cocido	Tortilla de berenjena y gambas	Pescado rebozado con arbolitos de brócoli	Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y aguacate

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