

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2025 GRUPO 2- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1
DESAYUNO					Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA					Menestra con jamón Pescado blanco al horno con patata Fruta 
MER					Macedonia de fruta
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	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	Ensalada campera Pavo empanado con pimientos Fruta y pan 	Coliflor con ajitos y pimentón Salmón a la naranja con patata al vapor Fruta 	Pasta con pisto y pollo Ensalada de verano Yogur (s.l.) 	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (sin leche) Fruta y pan 	Brochetas de melón con jamón Garbanzos con espinacas y bacalao Fruta 
MER	Fruta y yogur (s.l.)	Fruta con yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Queso fresco (s.l.) y fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	FESTIVO NACIONAL
COMIDA	Salmorejo con jamón Arroz con verduras y pollo Yogur (s.l.) 	Crema de calabacín Lomo de cerdo con champiñones Fruta y pan 	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Yogur (s.l.) 	Espinacas con bechamel Merluza en salsa verde Fruta y pan 	
MERENDA	Macedonia de frutas con yogur (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Bocadillito de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur (s.l.)	
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	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 calabacín Muslitos de pollo guisado con verduras Fruta y pan 	Alubias rojas a la jardinera con quinoa Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.) 	Cazuela marinera de pota y mejillones Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Bacalao al horno con verduras Fruta y pan 	Ensalada de pasta (sin queso) Tortilla francesa Fruta 
MERENDA	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Bocadillito de pavo con tomate 	Batido de plátano con leche (s.l.) y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco (s.l.)
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29

DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	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 zanahoria Pechuga de pollo empanada con pimientos Fruta y pan 	Ensalada de lentejas con melocotón Arroz con champiñones Fruta 	Menestra de verduras Merluza a la gallega Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta 	Arroz en paella Champiñones salteados Queso fresco (s.l.) 
MERIENDA	Yogur (s.l.) y fruta	Batido de plátano con leche (s.l.) y cacao	Compota de manzana y queso fresco (s.l.)	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Leche (s.l.) 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 solida 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