

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2025 GRUPO 2- **ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					<b>DÍA 1</b>
DESAYUNO					Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 
COMIDA					Menestra con jamón Pescado blanco al horno con patata Fruta 
MER					Macedonia de fruta
	<b>DÍA 4</b>	<b>DÍA 5</b>	<b>DÍA 6</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>
DESAYUNO	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal 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 vegetal 	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 
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Fruta y yogur vegetal 
	<b>DÍA 11</b>	<b>DÍA 12</b>	<b>DÍA 13</b>	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>
DESAYUNO	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	
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 vegetal 	Espinacas con bechamel Merluza en salsa verde Fruta y pan 	FESTIVO NACIONAL
MERIENDA	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Bocadillo de jamón cocido con tomate 	Yogur vegetal y fruta 	
	<b>DÍA 18</b>	<b>DÍA 19</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>
DESAYUNO	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva 	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva 
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 Fruta 	Cazuela marinera de pota y mejillones Ensalada de tomate y zanahoria Fruta 	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Bacalao al horno con verduras Fruta y pan 	Ensalada de pasta (sin queso) Tortilla francesa Fruta 
MERIENDA	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Bocadillo de pavo con tomate 	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao 	Macedonia de fruta	Yogur vegetal y fruta 
	<b>DÍA 25</b>	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>

DESAYUNO	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Bebida vegetal fruta, pan con aceite de oliva
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 atún Fruta	Arroz en paella Champiñones salteados Fruta
MEBIBIENDA	Yogur vegetal y fruta	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao	Tostada con compota de manzana	Humus con palitos de zanahoria cocida	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