

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2025 GRUPO 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1
DESAYUNO					Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA					Menestra con jamón Pescado blanco al horno con patata Fruta
MER					Macedonia de fruta
Prop.					Gazpacho Tortilla de atún
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur 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 puré de patata Fruta	Pasta con pisto y pollo Ensalada de verano Yogur	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	Brochetas de melón con jamón Garbanzos con espinacas y bacalao 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	Ensalada de arroz, aguacate, tomate, melocotón, jamón cocido	Huevo revuelto con bastones de calabacín Ensalada de tomate
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	
COMIDA	Salmorejo con jamón Arroz con verduras y pollo Yogur	Crema de calabacín y queso Lomo de cerdo con champiñones Fruta y pan	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Yogur	Espinacas con bechamel Merluza en salsa verde Fruta y pan	FESTIVO NACIONAL
MER	Macedonia de frutas con yogur	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillo de jamón cocido con tomate	Fruta y yogur	
Prop.	Tortilla de coliflor y gambas	Ensalada de pasta de lentejas con tomate, aguacate, queso fresco	Gazpacho Salmón al horno	Empanadillas al horno con pera, lacón y queso	
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Leche, fruta, pan con compota de manzana	Yogur 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	Cazuela marinera de pota y mejillones Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Bacalao al horno con verduras Fruta y pan	Ensalada de pasta Tortilla francesa Fruta

MERIENDA	Humus con palitos de zanahoria cocida	Bocadillo de pavo con tomate	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 Humus con palitos de pan y de verduras	Revuelto de trigueros con gambas	Anchoas rebosadas Ensalada de tomate
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Leche, fruta, pan con compota de manzana	Yogur 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 Fruta	Arroz en paella Champiñones salteados Cuajada
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. cena	Salteado de calabacín con espárragos y gambas con huevo revuelto	Ensalada cesar con pollo y queso	Tortilla de berenjena y gambas	Berenjena rellena de champiñón, jamón y espinacas	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