

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JULIO 2026 GRUPO 2- SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA			Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada Queso fresco 	Vichissoise de manzana Salmón a la naranja Fruta y pan (s.g.) 	Ensalada de melón Fideuá (s.g.) de verduras y langostinos Fruta 
MERIENDA			Tostada (s.g.) con plátano y canela 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Batido de leche con plátano y cacao 
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan (s.g.) 	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Alubias verdes con zanahoria Bacalao al horno con patata Fruta 	Salmorejo (s.g.) con jamón Arroz con verduras y pollo Fruta 	Alubias rojas con verduras Filete de merluza a la plancha Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Bocadillito (s.g.) de fiambre 	Batido de plátano, leche y cacao 	Yogur con fruta 	Queso fresco con compota de manzana 
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pasta (s.g.) con champiñón y gambas Ensalada de tomate, zanahoria y atún Fruta 	Alubias verdes con zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata Fruta 	Alubias blancas con champiñón y calabaza Pechuga de pavo al ajillo con ensalada Fruta 	Ensalada de lechuga, pera y zanahoria Costillas con salsa de verduras y guarnición de arroz integral Fruta 	Alubias rojas a la jardinera con quinoa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Queso fresco 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas 	Yogur con fruta 	Batido de plátano, leche y cacao 	Bocadillito (s.g.) de fiambre 
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pisto de verduras Tortilla de patata Yogur 	Empedrat de bacalao Queso fresco con fruta 	Ensalada de melón Macarrones (s.g.) a la boloñesa Fruta 	Crema de champiñón Muslo de pollo guisado con verduras Fruta y pan (s.g.) 	Lentejas con verduras Quiché de calabacín (s.g.) Fruta 
MERIENDA	Bocadillito (s.g.) de fiambre 	Macedonia de frutas 	Yogur con fruta 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Yogur con fruta 
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31

DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano	Leche, fruta, pan integral (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas Ensalada de patata y kiwi Cuajada	Judías verdes con zanahoria Pechuga de pollo empanado (s.g.) con calabacín panadero Fruta y pan (s.g.)	Guisantes con jamón y huevo revuelto Ensalada con maíz Fruta	Crema de zanahoria Merluza con tomate y patata cocida Fruta	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Bocadillito (s.g.) de queso fresco y tomate	Yogur con fruta	Batido de plátano, leche y cacao

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