

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JULIO 2025 GRUPO 1- SIN HUEVO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAY			Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA			Puré de alubia verde con chuleta de cerdo Champiñones salteados Fruta	Salmorejo Puré de verdura con gambas Yogur 	Puré de verduras con merluza Patata al vapor Fruta 	Puré de lentejas con verduras y arroz Patata al vapor Fruta 
MER			Yogur y fruta 	Queso fresco con fruta 	Yogur y fruta 	Macedonia de fruta
		DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAY		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA		Puré de verdura con pavo Bastones de berenjena Fruta 	Puré de alubias blancas con verduras y pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de purrusalda con salmón Patata cocida Fruta 	Puré de verduras con pescado y arroz Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con garbanzos y arroz Bastones de zanahoria cocida Fruta 
MER		Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Fruta con yogur 	Batido de leche con plátano y cacao 	Cuajada y fruta 
		DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAY		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA		Crema de calabacín con pollo Champiñón Fruta 	Puré de verdura con salmón Tomate picadito Fruta 	Puré de judías verdes con zanahoria y carne Patata al vapor Fruta 	Puré de verdura con pescado Palitos de zanahoria cocida Fruta 	Puré de lentejas con verdura y arroz Bastones de calabacín Fruta 
ME		Macedonia de frutas con yogur 	Macedonia de frutas	Papilla de fruta	Fruta y yogur 	Batido de leche con plátano y cacao 
		DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAY		Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 

COMIDA	Crema de calabacín con pollo Patata asada Fruta	Salmorejo Puré de alubias rojas a la jardinera con quinoa Yogur	Puré de coliflor con bacalao Bastones de calabacín Fruta	Puré de verdura con y mejillones Macarrones cocidos Yogur	Puré de alubias blancas con verduras y arroz Tomate picadito Fruta
MERI	Humus con palitos de zanahoria cocida	Manzana asada con queso fresco	Batido de plátano con leche y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DE	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	
COMIDA	Crema de zanahoria con carne de cerdo Bastones de calabacín Fruta	Puré de verdura con arroz y pescado Bastones de zanahoria cocidos Fruta	Puré de verduras con bacalao Garbanzos chafaditos Queso fresco	Puré de judías verdes con patata y zanahoria y huevo Tomate picadito Fruta	
MERI	Yogur y fruta	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco	Humus con palitos de zanahoria cocida	

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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033