

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JULIO 2025 GRUPO 1- **ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAY		Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 
COMIDA		Puré de alubia verde con chuleta de cerdo Champiñones salteados Fruta 	Salmorejo Puré de verdura con gambas Yogur vegetal 	Puré de verduras con merluza Patata al vapor Fruta 	Puré de lentejas con verduras y arroz Patata al vapor Fruta 
MERI		Fruta y yogur vegetal 	Papilla de frutas	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de fruta
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAY	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal 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 puerrosalada con salmón Patata cocida Fruta 	Puré de verduras con pescado y arroz Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con garbanzos y huevo Bastones de zanahoria cocida Fruta 
MERI	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Fruta y yogur vegetal 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Fruta y yogur vegetal 
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAY	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal 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 huevo Bastones de calabacín Fruta 
MERI	Macedonia de frutas con yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Papilla de fruta	Fruta y yogur vegetal 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAY	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 	Fórmula vegetal con cereales 

COMIDA	Crema de calabacín con pollo Patata asada Fruta	Salmorejo Puré de alubias rojas a la jardinera con quinoa Yogur vegetal	Puré de coliflor con bacalao Bastones de calabacín Fruta	Puré de verdura con y mejillones Macarrones cocidos Yogur vegetal	Puré de alubias blancas con verduras y huevo Tomate picadito Fruta
MERIE	Humus con palitos de zanahoria cocida	Manzana asada y yogur vegetal	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y yogur
DES	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
COMIDA	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal con cereales	Fórmula vegetal 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 Fruta	Puré de judías verdes con patata y zanahoria y huevo Tomate picadito Fruta	
MERIE	Yogur vegetal y fruta	Macedonia de fruta	Compota de manzana y yogur vegetal	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 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033