

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## MENÚ JULIO 2025 GRUPO 2- SIN HUEVO (S.H.)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>	<b>DÍA 4</b>
DESAY		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		Alubia verde con zanahoria y patata Chuleta de cerdo con pimientos Fruta y pan 	Salmorejo con jamón Pasta con champiñón y gambas Yogur 	Espinacas con bechamel Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Lentejas con verduras y arroz Ensalada de patata y kiwi Yogur 
MERI		Leche y fruta 	Queso fresco con fruta 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Macedonia de fruta 
	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>	<b>DÍA 11</b>
DESAY	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	Repollo a la gallega Pavo empanado con bastones de berenjena Fruta y pan 	Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta 	Purrusalda Salmón a la naranja Fruta y pan 	Melón con jamón Arroz tres delicias casero (s.h.) Fruta 	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa (s.h.) Fruta 
MERI	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas 	Fruta con yogur 	Batido de leche con plátano y cacao 	Cuajada y fruta 
	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>	<b>DÍA 18</b>
DESAY	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	Crema de calabacín con queso Pechuga de pollo empanada con champiñón Fruta y pan 	Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Fruta 	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.h.) Ensalada Fruta 	Ensalada campera (patata, pimiento, aceituna, tomate) Merluza en salsa verde Fruta y pan 	Lentejas estofadas con patata y verdura Tortilla de calabacín (s.h.) Fruta 
MERI	Macedonia de frutas con yogur 	Macedonia de frutas 	Bocadillito de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur 	Batido de leche con plátano y cacao 
	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>	<b>DÍA 25</b>
DESAY	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 Muslo de pollo al horno con patata asada Fruta y pan	Salmorejo con jamón Alubias rojas a la jardinera con quinoa Yogur	Coliflor al ajo arriero Bacalao con verduras Fruta y pan	Pasta con verduras y mejillones Ensalada con maíz Yogur	Alubias blancas con verduras Merluza a la plancha Fruta
	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>	
DESAY	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	
COMIDA	Crema de zanahoria Filete de jamón de cerdo empanado Fruta y pan	Ensalada de melón Paella con verduras y pollo Fruta	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, zanahoria Queso fresco	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza a la gallega, ensalada de tomate Fruta y pan	
MERI	Yogur y fruta	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco	Humus con palitos de zanahoria cocida	

Soja	Altramuc es	Api o	Sulfito s	Glute n	Lactos a	Moluscos	Crustáceo s	Pescad o	Sésam o	Mostaza	Huev o	F. secos	Cacahuet e

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