

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JULIO 2026 GRUPO 1- SIN GLUTEN (S.G.)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA			Puré de garbanzos con verduras y bacalao Queso fresco con fruta  	Vichissoise de manzana con salmón Fruta  	Puré de verduras con langostinos Macarrones cocidos (s.g.) Fruta  
MERIENDA			Tostada (s.g.) con plátano y canela 	Papilla de frutas 	Batido de leche con plátano y cacao 
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA	Puré de puerros con patata y zanahoria con lomo Tomate picadito Fruta  	Puré de lentejas con verdura y patata Yogur con fruta  	Puré de alubias verdes con zanahoria y bacalao Patata asada Fruta  	Puré de verduras con pollo Salmorejo (s.g.) Fruta  	Puré de verduras y pescado Alubias rojas chadaditas Fruta  
MERIENDA	Yogur con fruta 	Papilla de frutas 	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 con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA	Puré de verduras con champiñón y gambas Macarrones cocidos (s.g.) Fruta  	Puré de alubias verdes con zanahoria y salmón Patata cocida Fruta  	Puré de alubias blancas con champiñón y calabaza y pavo Tomate picadito Fruta  	Puré de verdura con carne Guarnición de arroz cocido Fruta  	Puré de alubias rojas a la jardinera con quinoa Tomate picadito Queso fresco  
MERIENDA	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas 	Yogur con fruta 	Batido de plátano, leche y cacao 	Papilla de fruta 
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 
COMIDA	Puré de pisto de verduras con huevo Patata Yogur  	Puré de verdura con alubias blancas y bacalao Bastoncitos de pimiento Queso fresco con fruta   	Puré de verdura con carne Macarrones cocidos (s.g.) Fruta  	Crema de champiñón con pollo Tomate picadito Fruta  	Puré lentejas con verduras con huevo Bastoncitos de calabacín Fruta  
MERIENDA	Papilla de frutas 	Macedonia de frutas 	Yogur con fruta 	Papilla de frutas 	Yogur con fruta 
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
DESAYUNO	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 	Leche con cereales (s.g.) 

COMIDA	Puré de verdura con carne Arroz cocidito Cuajada	Puré de judías verdes con zanahoria y pollo Bastones de calabacín Fruta	Puré de guisantes con huevo revuelto Fruta	Crema de zanahoria y patata con merluza Tomatito picado cocida Fruta	Puré de garbanzos con verdura Tortilla francesa Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	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