

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JULIO 2026 GRUPO 2- OVOLACTOVEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA			Garbanzos con espinacas Tortilla francesa Queso fresco 	Vichissoise de manzana Lentejas con verduras Fruta y pan 	Ensalada de melón (sin jamón) Fideuá de verduras Fruta 
MERIENDA			Tostada 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 con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Puerros con patata y zanahoria Tortilla de queso Fruta y pan 	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Alubias verdes con zanahoria Quinoa con champiñones Yogur 	Salmorejo Arroz con verduras Fruta 	Alubias rojas con verduras crema de guisantes y espárragos Fruta 
MERIENDA	3Yogur con fruta 	Bocadillito de queso fresco y tomate 	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 con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pasta con champiñón Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Fruta 	Alubias verdes con zanahoria Garbanzos con patata y verdura Fruta y pan 	Alubias blancas con champiñón y calabaza Ensalada de vegetales con arroz y manzana Fruta 	Ensalada de lechuga, pera y zanahoria Tortilla de queso 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 de queso fresco y tomate 
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pisto de verduras Tortilla de patata Yogur 	Ensalada de alubias blancas con verduras, aceitunas Queso fresco con fruta 	Ensalada de melón (sin jamón) Macarrones con verdura Fruta 	Crema de champiñón Alubias rojas con verdura y quinoa Fruta 	Lentejas con verduras Quiché de calabacín Fruta 

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete
													

*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



- 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.



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033