

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JULIO 2026 GRUPO 2- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.) , fruta, pan integral con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA			Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada Queso fresco (s.l.) 🐟	Vichissoise (s.l.) de manzana Salmón a la naranja Fruta y pan 🐟 🌾	Ensalada de melón (s.l.) Fideuá de verduras y langostinos 🌾 🦐 Fruta
MERIENDA			Tostada con plátano y canela 🌾	Humus con palitos de zanahoria cocida 🌾	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan integral con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.) , fruta, pan integral con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso (s.l.) Fruta y pan 🌾	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.)	Alubias verdes con zanahoria Bacalao al horno con patata 🐟 Fruta	Salmorejo con jamón Arroz con verduras y pollo 🌾 Fruta	Alubias rojas con verduras Filete de merluza a la plancha 🐟 Fruta
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillito de fiambre 🌾 🧪	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Yogur (s.l.) con fruta	Queso fresco (s.l.) con compota de manzana
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan integral con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.) , fruta, pan integral con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Pasta con champiñón y gambas (s.l.) Ensalada de tomate, zanahoria y atún 🐟 🌾 🦐 Fruta	Alubias verdes con zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata 🐟 Fruta y pan	Alubias blancas con champiñón y calabaza Pechuga de pavo al ajillo con ensalada Fruta	Ensalada de lechuga, pera y zanahoria Costillas con salsa de verduras y guarnición de arroz integral Fruta	Alubias rojas a la jardinera con quinoa Ensalada de tomate, zanahoria y pera Queso fresco (s.l.)
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Bocadillito de fiambre 🌾 🧪
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan integral con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.) , fruta, pan integral con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta

COMIDA	Pisto de verduras Tortilla de patata Yogur (s.l.)	Empedrat de bacalao Queso fresco (s.l.) con fruta	Ensalada de melón Macarrones a la boloñesa (s.l.) Fruta	Crema de champiñón Muslo de pollo guisado con verduras Fruta y pan	Lentejas con verduras Quiché de calabacín (s.l.) Fruta
MERIENDA	Bocadillo de fiambre	Macedonia de frutas	Yogur (s.l.) con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	Yogur (s.l.) con fruta
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.)	Judías verdes con zanahoria Pechuga de pollo empanado con calabacín panadero Fruta y pan	Guisantes con jamón y huevo revuelto Ensalada con maíz Fruta	Crema de zanahoria Merluza con tomate y patata cocida Fruta	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Bocadillo de queso fresco (s.l.) y tomate	Yogur (s.l.) con fruta	Batido de plátano, leche (s.l.) 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033