

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JULIO 2026 GRUPO 2- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO			Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 
COMIDA			Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada Yogur vegetal  	Vichissoise de manzana (s.l.) Salmón a la naranja Fruta y pan  	Ensalada de melón (sin queso) Fideuá de verduras y langostinos 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	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Puerros con patata y zanahoria Lomo con pimientos Fruta y pan  	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur vegetal 	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 vegetal con fruta 	Bocadillito de fiambre  	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao  	Yogur vegetal con fruta 	Queso fresco con compota de manzana 
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pasta con champiñón y gambas (sin queso) Ensalada de tomate, zanahoria y atún Fruta   	Alubias verdes con zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata (sin leche) 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 Yogur vegetal  
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con fruta 	Batido de plátano, vegetal y cacao  	Bocadillito de fiambre  
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 

COMIDA	Pisto de verduras Tortilla de patata Yogur vegetal	Empedrat de bacalao Yogur vegetal con fruta	Ensalada de melón (sin queso) Macarrones a la boloñesa (Sin queso) Fruta	Crema de champiñón Muslo de pollo guisado con verduras Fruta y pan	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Fruta
MERIE	Bocadillito de fiambre	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	Yogur vegetal con fruta
DESAYUNO	DÍA 27 Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva	DÍA 28 Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	DÍA 29 Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	DÍA 30 Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva	DÍA 31 Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas Ensalada con maíz Cuajada	Judías verdes con zanahoria Pechuga de pollo empanado con calabacín panadero Fruta y pan	Guisantes con jamón y huevo revuelto Ensalada de patata y kiwi Fruta	Crema de zanahoria Merluza con tomate y patata cocida Fruta	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta
MERIE	Yogur vegetal con fruta	Macedonia de frutas	Bocadillito humus y tomate	Yogur vegetal con fruta	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao

Soja	Altramucos	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