

MENÚS ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JULIO 2026 GRUPO 2

	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 y bacalao Ensalada Queso fresco	Vichissoise de manzana Salmón a la naranja Fruta y pan	Ensalada de melón 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
Prop. cena			Tortilla de espárragos	Ensalada de tomate, melocotón, mozzarella y aguacate	Crema de verduras y gallito
	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 Lomo con queso Fruta y pan	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur	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 con fruta	Bocadillito de fiambre	Batido de plátano, leche y cacao	Yogur con fruta	Queso fresco con compota de manzana
Prop. cena	Sándwich de humus con huevo cocido y tomate fresco	Pisto de verduras con huevo revuelto	Hélice pasta de lentejas con champiñón y gambas	Tortilla de calabacín	Pescado al horno con guarnición de espinacas con pasas
	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 y gambas Ensalada de tomate, zanahoria y atún Fruta	Alubias verdes con zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata Fruta	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
MERIENDA	Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Yogur con fruta	Batido de plátano, leche y cacao	Bocadillito de fiambre
Prop. cena	Crema de verdura Anchoas rebozadas	Crema de verdura Pescado a la plancha	Sopa de pollo con huevo cocido y verduras	Tortilla de champiñón y jamón cocido	Lomo de lubina con brócoli al vapor
	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	Empedrat de bacalao Queso fresco con fruta	Ensalada de melón Macarrones a la boloñesa Fruta	Crema de champiñón Muslo de pollo guisado con verduras Fruta y pan	Lentejas con verduras Quiché de calabacín Fruta
MERIENDA	Bocadillo de fiambre	Macedonia de frutas	Yogur con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	Yogur con fruta
Prop. cena	Merluza en salsa de tomate	Tortilla de coliflor	Pescado blanco y sopa de verdura	Espárragos gratinados al horno con jamón cocido, y bechamel	Crema de guisantes, puerro y calabacín con huevo picado
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
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	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
MERIENDA	Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Bocadillo de queso fresco y tomate	Yogur con fruta	Batido de plátano, leche y cacao
Prop. cena	Pescado a la plancha con tomate aliñado	Huevo revuelto con bastones de patata y de calabacín	Salmon a la plancha con puré de patata y ensalada	Patata con huevo cocido con aceite y pimentón y gazpacho	Crema de calabacín Pechuga de pollo

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