














+MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**MAYO 2026 GRUPO 1**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAY.	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de verdura con pavo Patata cocida Fruta 	Puré de alubias blancas con setas y calabaza y merluza Bastones de calabaza Fruta 	Puré de alubias verdes con patata y zanahoria y salmón Tomate picadito Fruta 	Puré de lentejas con verduras Queso fresco con fruta 	Crema de calabacín y manzana con pollo Tomate picadito Fruta 
MERIENDA	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Fruta y yogur 	Papilla de frutas
Prop. cena	Sopa de verduras Tortilla de champiñón	Pescado al horno con verduras al horno	Brócoli al vapor con tortilla	Bacalao con pisto	Coliflor gratinada con bechamel con huevo picado
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAY.	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de verdura con carne Arroz blanco Fruta 	Crema de zanahoria con bacalao Bastoncitos de calabacín Fruta 	Puré de alubias rojas con verduras y quinoa Yogur natural con fruta 	Puré de puerros con patata y zanahoria con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de garbanzos con calabaza, pollo Macarrones cociditos Fruta 
Papilla	Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Papilla de frutas	Macedonia de frutas
Prop. cena	Tortilla de calabacín	Guisantes con cebollita y champiñón	Coliflor cocida Anchoas al vapor	Tortilla de calabacín	Salmón al vapor con zumo de naranja y espárragos a la plancha
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAY.	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de alubias verdes con zanahoria y patata y carne Patata cocida Fruta 	Puré de verdura con garbanzos Huevo revuelto Fruta 	Crema de espárragos y guisantes con bacalao Fruta 	Puré de verdura con langostinos Macarrones cociditos Yogur 	Crema de calabacín con carne de cerdo Patata cocida Compota de manzana 
MER.	Yogur con fruta 	Papilla de frutas	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas	Leche y fruta 
Prop. cena	Tortilla de champiñón	Crema de verdura Mejillones al vapor	Coliflor con gambas, gratinada al horno	Guisantes con huevo y champiñón	Tortilla de aguacate y tomate picadito
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAY.	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de verdura con carne Macarrones cociditos Yogur 	Puré de judías verduras con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de lentejas con verduras y arroz Tomate picadito Fruta 	Crema de coliflor con pimentón y salmón Puré de patata Fruta 	Alubias rojas con verduras Huevo revuelto Fruta 

<p>MEBIE Alma</p>	<p>Batido de plátano, leche y cacao</p>	<p>Papilla de frutas</p>	<p>Yogur con fruta</p>	<p>Queso fresco con naranja</p>	<p>Macedonia de fruta</p>
<p>Prop. com</p>	<p>Sopa de verdura Tortilla de queso</p>	<p>Ensalada de pasta de lentejas con queso feta, tomate, aguacate</p>	<p>Crema de verdura Huevo</p>	<p>Crema de lentejas, calabaza y topping de yogur y trocitos de jamón</p>	<p>Salmón a la plancha con espárragos trigueros</p>

Soja	Altramuc es	Api o	Sulfito s	Glute n	Lactos a	Moluscos	Crustáceo s	Pescad o	Sésam o	Mostaza	Huev o	F. secos	Cacahuet e

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