

+MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**MAYO 2026 GRUPO 2**

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------|--|--|---|---|---|
| | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 |
| 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 | Ensalada de tomate, pera y zanahoria Guiso de patata con verduras y pavo Fruta | Alubias blancas con setas y calabaza Tortilla de atún Fruta | Alubias verdes con patata y zanahoria Salmón a la naranja con tomate picadito Fruta y pan | Lentejas con verduras Ensalada de patata, kiwi y queso fresco Fruta | Crema de calabacín y manzana Pollo al horno con ensalada Fruta y pan |
| MERIENDA | Fruta y yogur | Macedonia de frutas | Tostada con plátano y canela | Fruta y yogur | Humus con palitos de zanahoria cocida |
| Prop. cena | Sopa de verduras Tortilla de champiñón | Pescado al horno con verduras al horno | Libritos de calabacín con jamón y queso rebozado | Bacalao con pisto | Coliflor gratinada con bechamel con huevo picado |
| | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 |
| 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 frescas Ensalada de vegetales frescos Fruta | Crema de zanahoria Bacalao al horno con verduras Fruta y pan | Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de naranja Yogur natural | Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan | Sopa de fideo del cocido Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada de tomate Fruta |
| MERIENDA | Queso fresco con naranja | Macedonia de frutas | Batido de leche con plátano y cacao | Humus con palitos de zanahoria cocida | Macedonia de frutas |
| Prop. cena | Tortilla de calabacín | Minipizzas de berenjena al horno con mozarella, tomate y jamó | Lubina a la plancha con champiñones | 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 |
| 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 | Alubias verdes con zanahoria y patata Albóndigas a la jardinera Fruta y pan | Ensalada de garbanzos Tortilla de queso Fruta | Crema de espárragos y guisantes Bacalao con tomate Fruta y pan | Fideua de verduras y langostinos Ensalada Queso fresco | Crema de calabacín Cudillo de cerdo con compota de manzana y patatas fritas Fruta y pan |
| MERIENDA | Yogur con fruta | Tostada de plátano con canela | 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 | Huevos rellenos de aguacate y atún |
| | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | DÍA 29 |

| | | | | | |
|------------|---|--|--|--|--|
| 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 a la boloñesa Ensalada de vegetales Yogur | Judías verdes con zanahoria Merluza a la gallega Fruta | Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta | Coliflor con pimentón Salmón a la naranja con puré de patata Fruta | Alubias rojas con verduras Tortilla de calabacín Fruta y pan |
| MERIENDA | Batido de plátano, leche y cacao | Bocadillo de fiambre | Yogur con fruta | Queso fresco con naranja | Macedonia de fruta |
| PROP. CENA | Sopa de verdura Tortilla de queso | Ensalada de pasta de lentejas con queso feta, tomate, aguacate | Crema de verdura Huevo | Crema de lentejas, calabaza y topping de yogur y trocitos de jamón | Salmón a la plancha con espárragos trigueros |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------|-------|-----------|---------|----------|----------|-------------|----------|---------|---------|--------|----------|------------|
| 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