






































































## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## MAYO 2026 GRUPO 2- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
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	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  	Lentejas con verduras  Ensalada de patata, kiwi y queso fresco (s.l.) Fruta 	Crema de calabacín y manzana  Pollo al horno con ensalada Fruta y pan 
MERIENDA	Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Tostada con plátano y canela 	Fruta y yogur (s.l.)	Humus con palitos de zanahoria cocida 
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
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 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 (s.l.)	Puerros con patata y zanahoria  Lomo con queso (s.l.) Fruta y pan 	Sopa de fideo del cocido  Garbanzos con calabaza y pollo  Ensalada de tomate Fruta
MERIENDA	Queso fresco (s.l.) con naranja	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Macedonia de frutas
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
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	Alubias verdes con zanahoria y patata Albóndigas a la jardinera (s.l.)  Fruta y pan 	Ensalada de garbanzos  Tortilla de queso (s.l.) Fruta  	Crema de espárragos y guisantes  Bacalao con tomate Fruta y pan  	Fideua de verduras y langostinos  Ensalada  Queso fresco  (s.l.) 	Crema de calabacín Codillo de cerdo con compota de manzana y patatas fritas Fruta 
MERIENDA	Yogur (s.l.) con fruta	Tostada de plátano con canela 	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Leche (s.l.) y fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
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 a la boloñesa Ensalada de vegeales Yogur (s.l.) 	Judías verdes con zanahoria  Merluza a la gallega Fruta  	Lentejas con verduras Pechuga de pollo al a plancha con ensalada Fruta 	Coliflor con pimentón Salmón a la naranja con puré de patata (s.l.)  Fruta 	Alubias rojas con verduras  Tortilla de calabacín Fruta y pan 

BEBIDA	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Bocadillito de fiambre 	Yogur (s.l.) con fruta	Queso fresco (s.l.) con naranja	Macedonia de fruta
--------	---	--	------------------------	---------------------------------	--------------------

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 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