

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## MAYO 2026 GRUPO 2- SIN CERDO

	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	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
	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 con arroz Ensalada de naranja Yogur natural	Puerros con patata y zanahoria Pavo 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
	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 Jamoncito de pollo con compota de manzana y patatas fritas Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Tostada de plátano con canela	Yogur con fruta	Macedonia de frutas	Leche y fruta
	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 al a 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 de pavo	Yogur con fruta	Queso fresco 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 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