















MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2026 GRUPO 1- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUN				Fórmula vegetal y cereales 	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
COMIDA			Puré de coliflor con pimentón y merluza Patata al vapor Fruta 			
M			Macedonia de fruta			
		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DES		Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 
COMIDA		Puré de verduras con huevo Macarrones cocidos Fruta 	Puré de alubias verdes con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias blancas con calabaza y huevo Champiñón picadito Yogur 	Puré de pisto con bacalao Guarnición de patatas panadera Fruta 	Crema de coliflor y pera con carne Tomate picadito Fruta 
MERIEND		Fruta con yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Fruta y fórmula vegetal 
		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DES		Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 
COMIDA		Puré de brócoli con zanahoria y huevo Patata Yogur vegetal 	Puré de lentejas con verduras y pollo Bastones de calabacín cocido Fruta 	Puré de verduras con pescado Arroz blanco cocido Yogur vegetal 	Crema de zanahoria con merluza Patata al vapor Fruta 	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Tomate picadito Fruta 
MERIEND		Papilla de frutas	Yogur vegetal con naranja 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Papilla de frutas	Fruta con yogur vegetal 
		DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESA		Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD    	
COMIDA		Puré de verduras con lomo Champiñones picaditos Fruta 	Puré de verduras con salmón Macarrones cocidos Yogur vegetal 	Crema de brócoli (sin queso) con bacalao Patata cocida Fruta 		
MER		Fruta con yogur vegetal 	Papilla de frutas	Macedonia de frutas		
		DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
DESA		Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	Fórmula vegetal y cereales 	
COMIDA		Puré de verdura con huevo Bastoncitos de calabacín Fruta 	Puré de verdura con pescado Arroz blanco cocidito Fruta 	Puré de alubias blancas con verduras y carne Fruta con yogur vegetal 	Puré de alubias verdes con zanahoria y salmón Arbolitos de brócoli Fruta 	

<p>Yogur vegetal con fruta</p> 	<p>Papilla de frutas</p>	<p>Batido de plátano, bebida vegetal y cacao</p> 	<p>Bebida vegetal y fruta</p> 
--	--------------------------	--	---

Soja	Altramucés	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuate
													

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