





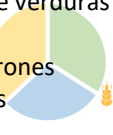
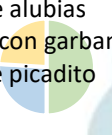
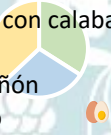

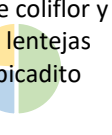










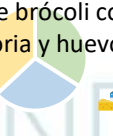
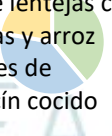
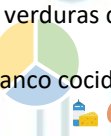
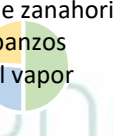
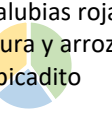










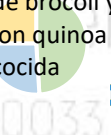










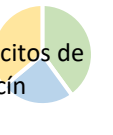
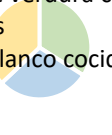
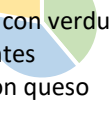
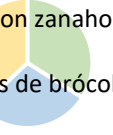






MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2026 GRUPO 1- OVOLACTOVEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
D			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
COMIDA			Leche y cereales  Puré de coliflor con pimentón y lentejas Patata al vapor Fruta	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
M			Macedonia de fruta		
DES					
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DES	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de verduras con huevo Macarrones cocidos Fruta 	Puré de alubias verdes con garbanzos Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias blancas con calabaza y huevo Champiñón picadito Yogur 	Puré de pisto con huevo Guarnición de patatas panadera Fruta 	Crema de coliflor y pera con lentejas Tomate picadito Fruta 
MERIE	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas 	Papilla de frutas 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Fruta y leche 
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DES	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 
COMIDA	Puré de brócoli con zanahoria y huevo Patata Yogur 	Puré de lentejas con verduras y arroz Bastones de calabacín cocido Fruta 	Puré de verduras con huevo Arroz blanco cocido Yogur 	Crema de zanahoria con garbanzos Patata al vapor Fruta 	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Tomate picadito Fruta 
MERI	Papilla de frutas 	Queso fresco con naranja 	Batido de leche con plátano y cacao 	Papilla de frutas 	Fruta con yogur 
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESA	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD	
COMIDA	Puré de verduras con huevo Champiñones picaditos Fruta 	Puré de verduras con lentejas Macarrones cocidos Yogur 	Crema de brócoli y queso con quinoa Patata cocida Fruta 	  	
ME	Yogur con fruta 	Papilla de frutas 	Macedonia de frutas 		
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
DESA	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	Leche y cereales 	
COMIDA	Puré de verdura con huevo Bastoncitos de calabacín Fruta 	Puré de verdura con lentejas Arroz blanco cocido Fruta 	Puré de alubias blancas con verduras y guisantes Fruta con queso fresco 	Puré de alubias verdes con zanahoria y arroz Arbolitos de brócoli Fruta 	
MERIE	Yogur con fruta 	Papilla de frutas 	Batido de plátano, leche y cacao 	Leche y fruta 	

Soja	Altramuc ces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustá ceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahu te

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