



























































## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## ABRIL 2026 GRUPO 1- SIN PESCADO

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

Soja	Altramucos	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