



**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**

**ABRIL 2026 GRUPO 1- SIN GLUTEN**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	D			<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>
	COMIDA			Leche y cereales (s.g.) Puré de coliflor con pimentón y merluza Patata al vapor Fruta	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	
	M			Macedonia de fruta		
		<b>DÍA 6</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>
	DES	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)
	COMIDA	Puré de verduras con huevo Macarrones cocidos (s.g.) 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
	MERIE	Fruta y yogur	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida	Fruta y leche
		<b>DÍA 13</b>	<b>DÍA 14</b>	<b>DÍA 15</b>	<b>DÍA 16</b>	<b>DÍA 17</b>
	DES	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)
	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 pescado Arroz blanco cocido Yogur	Crema de zanahoria con merluza Patata al vapor Fruta	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Tomate picadito Fruta
	MERIE	Papilla de frutas	Queso fresco con naranja	Batido de leche con plátano y cacao	Papilla de frutas	Fruta con yogur
		<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>
	DESA	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	<b>FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD</b>	Leche y cereales (s.g.)
	COMIDA	Puré de verduras con lomo Champiñones picaditos Fruta	Puré de verduras con salmón Macarrones cocidos (s.g.) Yogur	Crema de brócoli y queso con bacalao Patata cocida Fruta	 	
	MERIE	Yogur con fruta	Papilla de frutas	Macedonia de frutas	Leche y fruta	
		<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	
	D	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	Leche y cereales (s.g.)	
	COMIDA	Puré de verdura con huevo Bastoncitos de calabacín Fruta	Puré de verdura con pescado Arroz blanco cocido Fruta	Puré de alubias blancas con verduras y carne Fruta con queso fresco	Puré de alubias verdes con zanahoria y salmón 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