

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2026 GRUPO 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
D			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
COMIDA			Leche y cereales	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
M			Puré de coliflor con pimentón y merluza Patata al vapor Fruta		
P			Macedonia de fruta		
			Tortilla de champiñón		
DES	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
COMIDA	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
MERIE	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
Prop	Fruta y yogur	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida	Fruta y leche
Prop	Salmón en papillote con ensalada	Tortilla de espárragos	Pescado al vapor con guarnición de verduras	Crema de verdura Tortilla francesa	Tortilla de patata y calabacín cocido
DES	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
COMIDA	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales
MERIE	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
Prop	Papilla de frutas	Queso fresco con naranja	Batido de leche con plátano y cacao	Papilla de frutas	Fruta con yogur
Prop	Merluza al horno con verduras asadas	Huevo revuelto con aguacate y tomate	Tortilla de coliflor con jamón cocido	Patata, aguacate, zanahoria cocida y huevo cocido	Sopa de verdura y salmón al vapor
DESA	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
COMIDA	Leche y cereales	Leche y cereales	Leche y cereales	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD 	
MERIE	Puré de verduras con lomo Champiñones picaditos Fruta	Puré de verduras con salmón Macarrones cocidos Yogur	Crema de brócoli y queso con bacalao Patata cocida Fruta		
Prop	Yogur con fruta	Papilla de frutas	Macedonia de frutas		
Prop	Tortilla de patata Tomatito picado	Pescado azul con verduras a la plancha	Sopa de verdura Patata cocida con huevo cocido con pimentón		
DESA	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
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 pescado Arroz blanco cocidito 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
Prop.	Crema de verdura y pescado a la plancha	Crema de verdura y huevo cocido	Guisantes con champiñón y cebollita	Ensalada pasta con mango, langostinos, tomate

Soja	Altramuces	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