
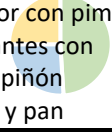
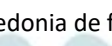





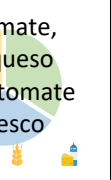
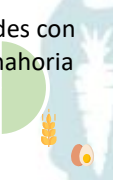
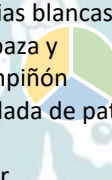
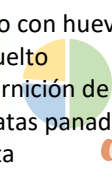
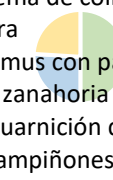










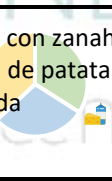
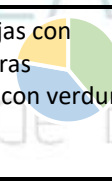
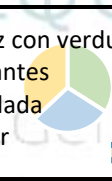
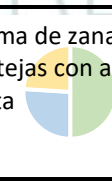
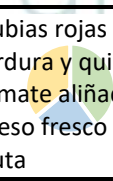











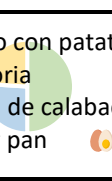

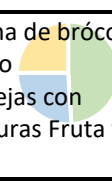









## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## ABRIL 2026 GRUPO 2- OVOLACTOVEGETARIANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>DÍA 1</b>	<b>DÍA 2</b>	<b>DÍA 3</b>
DESAYU			Yogur con cereales de maíz y fruta 	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	
COMIDA			Coliflor con pimentón Guisantes con champiñón Fruta y pan 		
M			Macedonia de fruta 		
	<b>DÍA 6</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>DÍA 8</b>	<b>DÍA 9</b>	<b>DÍA 10</b>
DESAYUN	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Pasta con tomate, guisantes y queso Ensalada de tomate con queso fresco Fruta 	Alubias verdes con patata y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Pisto con huevo revuelto Guarnición de patatas panadera Fruta 	Crema de coliflor y pera Humus con palitos de zanahoria cocido y guarnición de champiñones Fruta y pan 
MERIEND	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas 	Bocadillito de queso fresco y tomate 	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>
DESAYUN	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Brócoli con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Yogur 	Lentejas con verduras pasta con verduras Fruta 	Arroz con verduras y guisantes Ensalada Yogur 	Crema de zanahoria Lentejas con arroz Fruta 	Alubias rojas con verdura y quinoa Tomate aliñado con queso fresco Fruta 
MERIE	Bocadillito de humus y tomate 	Queso fresco con naranja 	Batido de leche con plátano y cacao 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Fruta con yogur 
	<b>DÍA 20</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>DÍA 22</b>	<b>DÍA 23</b>	<b>DÍA 24</b>
DESAYUN	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	 <b>FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD</b> 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Repollo con patata y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta y pan 	Pasta con calabacín y guisantes Champiñones salteados Yogur 	Crema de brócoli y queso Lentejas con verduras Fruta y pan 		
MERI	Yogur con fruta 	Tostada de plátano con canela 	Macedonia de frutas 		
	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	
DESAYUN	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena y plátano 	Leche, fruta, pan con aceite de oliva 	

COMIDA	Ensaladilla de patata con (sin atún) Tortilla de calabacín Fruta	Arroz con verdura y guisantes Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Alubias blancas con verduras Librillos de calabacín (con humus y sin jamón cocido) Fruta	Alubias verdes con zanahoria Tortilla de patata Fruta y pan
	Yogur con fruta	Bocadillo de humus con tomate	Batido de plátano, leche y cacao	Leche y fruta

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