



MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2026 GRUPO 2- **SIN LACTOSA**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUN				Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
COMIDA			Coliflor con pimentón Merluza en salsa de tomate Fruta y pan			
M			Macedonia de fruta			
		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUN		Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA		Pasta con verduras y atún Ensalada de tomate con queso fresco (s.l.) Fruta	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan	Alubias blancas con calabaza y champiñón Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.)	Pisto con bacalao Guarnición de patatas panadera Fruta	Crema de coliflor y pera Salchichas frescas con tomate Fruta y pan
MERIEN		Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido y tomate	Humus con palitos de zanahoria cocida	Fruta y leche (s.l.)
		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
DESAYUN		Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA		Brócoli con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Yogur (s.l.)	Lentejas con verduras Pechuga de pollo empanada Fruta	Arroz negro con jibias Ensalada Yogur (s.l.)	Crema de zanahoria Merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias rojas a la burgalesa Tomate aliñado con queso fresco (s.l.) Fruta
MERIE		Bocadillito de jamón cocido y tomate	Queso fresco con naranja	Batido de leche con plátano y cacao	Humus con palitos de zanahoria cocida	Fruta con yogur
		DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DESAYUN		Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	  FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD	
COMIDA		Repollo con patata y zanahoria Lomo con pimientos Fruta y pan	Pasta con salmón y calabacín Champiñones salteados Yogur (s.l.)	Crema de brócoli y queso (s.l.) Bacalao al horno con verduras Fruta y pan		
MERIE		Yogur con fruta (s.l.)	Tostada de plátano con canela	Macedonia de frutas		
		DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
DESAYUN		Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	

COMIDA	Ensaladilla de patata con atún Tortilla de calabacín Fruta	Arroz en paella Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta	Alubias blancas con verduras Librillos de calabacín (s.l.) Fruta	Alubias verdes con zanahoria Hamburguesa de salmón y brócoli (s.l.) Fruta y pan
	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillito de fiambre	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Leche (s.l.) 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