



## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

## ABRIL 2026 GRUPO 2- SIN PESCADO

	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 Tortilla de patata 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 verduras y pollo Ensalada de tomate con queso fresco Fruta 	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan 	Alubias blancas con calabaza y champiñón Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Pisto con carne magra Guarnición de patatas panadera Fruta 	Crema de coliflor y pera Salchichas frescas con tomate Fruta y pan 
MERIE	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido 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 Pechuga de pollo empanada Fruta 	Arroz con verduras y pollo Ensalada Yogur 	Crema de zanahoria Tortilla de queso Fruta y pan 	Alubias rojas a la burgalesa Tomate aliñado con queso fresco 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 
	<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> 	
COMIDA	Repollo con patata y zanahoria Lomo con pimientos Fruta y pan 	Pasta con pollo y calabacín Champiñones salteados Yogur 	Crema de brócoli y queso Tortilla de patata Fruta y pan  		
MERIE	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 (sin atún) Tortilla de calabacín Yogur	Arroz con verduras y pollo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Alubias blancas con verduras Librillos de calabacín Fruta	Alubias verdes con zanahoria Filete ruso con tomate Fruta y pan
MERIE	Yogur con fruta	Bocadillito de fiambre	Batido de plátano, leche y cacao	Leche y fruta

Soja	Altramucos	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahute

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