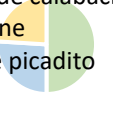
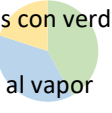
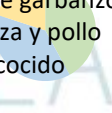
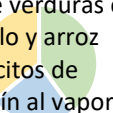
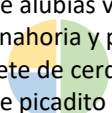


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2026 GRUPO 1- SIN GLUTEN

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	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	Crema de calabacín con carne Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias blancas con verduras y pavo Patata al vapor Fruta 	Puré de pisto con pollo Macarrones cociditos (s.g.) Yogur 	Puré de judías verdes con patata verduras con merluza Bastoncitos de zanahoria cocidos Fruta 	Puré de verdura con garbanzos y bacalao Queso fresco con fruta 
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con melón 	Papilla de frutas	Yogur con compota 	Macedonia de frutas
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	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 verdura con tortilla francesa Arroz cocidito Fruta 	Puré de lentejas con verduras y pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de brócoli con salmón Patata al vapor Fruta 	Puré de verdura con carne Patata guisada chafadita Fruta 	Puré de verduras y merluza Alubias blancas Fruta 
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao 	Macedonia de frutas	Papilla de frutas	Yogur con compota de frutas 	Plátano chafado con avena hidratada (s.g.)
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	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 verdura con lomo Bastones de zanahoria cocida Fruta 	Puré de garbanzos con calabaza y pollo Arroz cocido Fruta 	Puré de verdura con merluza Patata cocida Fruta 	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Tomate picadito Yogur 	Crema de brócoli con pescado Macarrones cocidos (s.g.) Fruta 
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con pera y canela 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur y fruta 	Plátano chafado con avena hidratada (s.g.)
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	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 pollo y arroz Bastoncitos de calabacín al vapor Fruta 	Puré de alubias verdes con zanahoria y patata con filete de cerdo Tomate picadito Fruta 	Puré de verdura con lentejas Trocitos de merluza Fruta 	Puré de verdura con carne Macarrones cociditos (s.g.) Fruta 	Crema de coliflor y pera con salmón Patata al vapor Fruta 
MERIENDA	Fruta y yogur 	Papilla de frutas	Compota de fruta y yogur 	Queso fresco con melón 	Pera chafada con avena hidratada (s.g.)
	DÍA 31				

Soja	Altramuces	Apio	Sulfitos	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuete
													

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, y 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.

Los menús cumplen la siguientes características:

- 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 ofrece a las familias una propuesta de complementa nutricional a la perfección lo ofrecido en la escuela, por lo que para lograr un patrón completo para la alimentación de los pequeños, basta con seguir una cena similar.
- Elaborados sin sal
- Uso de lácteos siempre enteros y naturales
- Procutos de temporada (principalmente frutas, verduras y pescados), para garantizar su mejor aporte nutricional, y hacerlo más sostenible y variado, resaltando la importancia para los niños de consumir en cada temporada los alimentos propios de la misma
- Algunas sugerencias para las comidas en casa son:
 - Incluir siempre una porción de verdura en cada comida, bien una ración de verduras como tal, o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
 - Procurar que sea igual que la cena de los padres, además de ayudar a mejorar la calidad de la dieta en casa, ayudará a una mejor integración de los alimentos para los niños
 - Agua siempre como bebida de elección



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033