

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2026 GRUPO 2- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Crema de calabacín Albóndigas (sin leche) con tomate Fruta y pan	Alubias blancas con verduras Pechuga de pavo empanada Fruta	Pasta con pisto y pollo (sin queso) Ensalada de tomate y nectarina Yogur vegetal	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza en salsa verde Fruta y pan	Gazpacho con jamón Garbanzos con espinacas y bacalao Yogur vegetal
MERIENDA	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con melón	Humus con palitos de zanahoria cocida	Yogur vegetal con compota	Macedonia de frutas
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Ensalada de pasta (sin queso) Tortilla francesa Fruta	Lentejas con verduras Pechuga de pollo con pimientos Fruta	Brócoli al ajoarriero Salmón a la naranja con bebida vegetal Fruta	Salmorejo Patatas con carne Fruta	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Fruta y pan
MERIENDA	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido con tomate	Yogur vegetal con compota de frutas	Bocadillito de jamón cocido con humus
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Repollo con patata y zanahoria Lomo con pimientos Fruta y pan	Brochetas de melón con jamón Garbanzos con calabaza y pollo Fruta	Espinacas con bechamel (bebida vegetal) Merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de brócoli (sin queso) Zapatero con tomate Fruta y pan
MERIENDA	Tostada de humus Fruta	Fruta y vaso de bebida vegetal	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao	Yogur vegetal y fruta	Bocadillito de jamón cocido con tomate
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur vegetal con copos de maíz	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Ensalada de verano Arroz con verduras y pollo Yogur vegetal	Alubias verdes con zanahoria y patata Filete de jamón de cerdo rebozado con ensalada de tomate Fruta y pan	Lentejas con verdura Merluza con tomate Fruta y pan	Macarrones a la boloñesa (sin queso) Ensalada de tomate, zanahoria y manzana Fruta	Crema de coliflor y pera Salmón a la naranja con patatas al vapor Fruta

Fruta y bebida vegetal	Bocadillito de jamón cocido con tomate	Compota de fruta y bebida vegetal	Melón y jamón cocido	Macedonia de frutas
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