

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2026 GRUPO 2- **OVOLACTOVEGETARIANO**

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Crema de calabacín Tortilla de patata Fruta y pan	Alubias blancas con verduras Arroz con verduras Fruta	Pasta con pisto y soja texturizada lentejas con verduras Yogur	Judías verdes con patata y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta y pan	Gazpacho Garbanzos con espinacas y arroz Yogur
MERIENDA	Macedonia de frutas	Queso fresco con melón	Humus con palitos de zanahoria cocida	Yogur con compota	Macedonia de frutas
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Ensalada de pasta (sin atún) Tortilla francesa Fruta	Lentejas con verduras Macarrones con verduras Fruta	Brócoli al ajoarriero Tortilla de calabacín puré de patata Fruta	Salmorejo (sin jamón) Garbanzos con verduras Fruta	Alubias blancas con verduras Ensalada Yogur y pan
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao	Macedonia de frutas	Bocadillito de humus con tomate	Yogur con compota de frutas	Bocadillito de queso
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Repollo con patata y zanahoria Tortilla de queso Fruta y pan	Ensalada Garbanzos con calabaza Fruta	Espinacas con bechamel Lentejas con verduras Fruta	Alubias rojas con arroz Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de brócoli y queso Huevo revuelto con tomate Fruta y pan
MERIENDA	Tostada de queso fresco con plátano	Fruta y vaso de leche	Batido de leche con plátano y cacao	Yogur y fruta	Bocadillito de humus con tomate
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Macedonia de fruta Yogur con copos de maíz	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Ensalada Arroz con verduras Yogur	Alubias verdes con zanahoria y patata Alubias blancas con calabaza Fruta y pan	Lentejas con verdura Tortilla de queso Fruta y pan	Macarrones con verdura Ensalada de tomate, zanahoria y manzana Yogur	Crema de coliflor y pera Quinoa con verduras Queso fresco
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillito de humus con tomate	Compota de fruta y leche	Queso fresco con 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 solida 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 nutricionalmente 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

