

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ AGOSTO 2026 GRUPO 2- SIN GLUTEN

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

