

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JULIO 2025 GRUPO 2- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO		Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	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		Alubia verde con zanahoria y patata Chuleta de cerdo con pimientos Fruta y pan 	Salmorejo con jamón Pasta con champiñón y gambas (sin queso) Yogur vegetal   	Espinacas con huevo Merluza en salsa verde Fruta y pan  	Lentejas con verduras y arroz Ensalada de patata y kiwi Yogur vegetal 
MEREND		Bebida vegetal y fruta 	Macedonia de fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Macedonia de fruta
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	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 a la gallega Pavo empanado con bastones de berenjena Fruta y pan 	Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Purrusalda Salmón a la naranja Fruta y pan 	Melón con jamón Arroz tres delicias casero Fruta   	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa Fruta  
MEREND	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Fruta con yogur vegetal 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Fruta con yogur vegetal 
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	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 Pechuga de pollo empanada con champiñón Fruta y pan 	Pasta con calabacín y salmón Ensalada de tomate, zanahoria Yogur vegetal   	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.l.) Ensalada Fruta  	Ensalada campera (patata, pimiento, aceituna, tomate) Merluza en salsa verde Fruta y pan  	Lentejas estofadas con patata y verdura Tortilla de calabacín Fruta 
MEREND	Macedonia de frutas con yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido con tomate 	Fruta y yogur vegetal 	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO					
COMIDA					
MEREND					

DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	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 Muslo de pollo al horno con patata asada Fruta y pan	Salmorejo con jamón Alubias rojas a la jardinera con quinoa Yogur vegetal	Coliflor al ajo arriero Bacalao con verduras Fruta y pan	Pasta con verduras y mejillones Ensalada con maíz Yogur vegetal	Alubias blancas con verduras Tortilla de atún Fruta
MERIENDA	Humus con palitos de zanahoria cocida	Bocadillo de pavo con tomate	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y yogur vegetal
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano	Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva	
COMIDA	Crema de zanahoria Filete de jamón de cerdo rebozado Fruta y pan	Ensalada de melón (sin queso) Paella de marisco Fruta	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, zanahoria Fruta	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza a la gallega, ensalada de tomate Fruta y pan	
MERIENDA	Yogur vegetal y fruta	Macedonia de fruta	Compota de manzana y yogur vegetal	Humus con palitos de zanahoria cocida	

Soja	Altramuc	Apio	Sulfito	Gluten	Lactosa	Moluscos	Crustáceos	Pescado	Sésamo	Mostaza	Huevo	F. secos	Cacahuetes

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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033