

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JULIO 2025 GRUPO 2- **SIN LACTOSA (S.L.)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAY		Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 Yogur (s.l.) 🌾	Espinacas con huevo Merluza en salsa verde Fruta y pan 🌾	Lentejas con verduras y arroz Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.) 🌾
MERI		Leche (s.l.) y fruta	Queso fresco (s.l.) con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida 🌾	Macedonia de fruta
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAY	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 🌾
MER	Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Fruta con yogur (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) y fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAY	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 Fruta 🌾	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 🌾
ME	Macedonia de frutas con yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾	Fruta y yogur (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAY	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 (s.l.)	Coliflor al ajo arriero Bacalao con verduras Fruta y pan	Pasta con verduras y mejillones Ensalada con maíz Yogur (s.l.)	Alubias blancas con verduras Tortilla de atún Fruta
MERI	Humus con palitos de zanahoria cocida	Bocadillito de pavo con tomate	Batido de plátano con leche (s.l.) y cacao	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco (s.l.)
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
DESAY	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva	
COMIDA	Crema de zanahoria Filete de jamón de cerdo rebozado Fruta y pan	Ensalada de melón (s.l.) Paella de marisco Fruta	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada de tomate, zanahoria Queso fresco (s.l.)	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza a la gallega, ensalada de tomate Fruta y pan	
MERI	Yogur (s.l.) y fruta	Macedonia de fruta	Compota de manzana y queso fresco	Humus con palitos de zanahoria cocida	

Soja	Altramuc es	Api o	Sulfito s	Glute n	Lactos a	Moluscos	Crustáceo s	Pescad o	Sésam o	Mostaza	Huev o	F. secos	Cacahuet e

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, 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