

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2025 GRUPO 2- **SIN LACTOSA**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					DÍA 1	DÍA 2
DESAY					FELIZ DIA DEL TRABAJADOR	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA						Alubias verdes con patata y zanahoria Pechuga de pollo empanada con pimientos Fruta y pan 🌾
MERI						Queso fresco (s.l.) con fruta
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
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 Patata con lacón a la gallega Fruta y pan 🌾	Arroz con pollo y verduras Ensalada con manzana Yogur (s.l.)	Garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada Queso fresco (s.l.) 🐟	Brócoli al ajoarriero Salmón a la naranja Fruta y pan 🐟 🌾	Guisantes con jamón y huevo revuelto Ensalada con maíz Yogur (s.l.) y pan 🥗 🍳 🌾
MERI		Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Tostada con plátano y canela 🌾	Humus con palitos de zanahoria cocida 🌾	Fruta y leche (s.l.)
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
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		Fideuá de verduras y langostinos Ensalada de tomate, pera y zanahoria Yogur (s.l.) 🐟 🌾 🦞	Crema de zanahoria Albóndigas (s.l.) con verduras Fruta y pan 🍳 🌾	Alubias blancas con verduras Pescado blanco a la plancha Fruta 🐟	Puerros con patata y zanahoria Lomo con queso (s.l.) Fruta y pan 🌾	Alubias a la burgalesa Ensalada de patata y kiwi Yogur (s.l.) 🌾
MERI		Queso fresco (s.l.) con naranja	Macedonia de frutas	Batido de leche (s.l.) plátano y cacao	Humus con palitos de zanahoria cocida 🌾	Macedonia de frutas
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
DESAY		Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con compota de manzana 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta

COMIDA	Arbolitos de brócoli Pechuga de pollo empanada y guarnición de tomate Fruta y pan	Lentejas con verduras Tortilla de espinacas Fruta	Crema de calabacín Bacalao con tomate Fruta y pan	Alubias blancas con calabaza y champiñón Empanadillas de verdura y queso (s.l.) Fruta	Pasta (s.l.) con calabacín y salmón Ensalada de tomate y zanahoria Yogur (s.l.)
MERIE	Yogur (s.l.) con fruta	Tostada de plátano con canela	Yogur (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Leche (s.l.) y fruta
	<b>DÍA 26</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>
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	Menestra de verduras Tortilla de queso (s.l.) Fruta y pan	Lentejas con verduras Quiché (s.l.) de calabacín Fruta	Crema de brócoli y queso (s.l.) Merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias verdes con zanahoria Carne con tomate Fruta y pan	Arroz negro con jibias Ensalada verde con manzana Yogur (s.l.)
MERIE	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Bocadillito de fiambre	Batido de plátano, leche (s.l.) y cacao	Macedonia de frutas	Macedonia de fruta

Soja	Altramuzes	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, 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