

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MAYO 2026 GRUPO 2- **ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LECHE DE VACA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿
COMIDA	Ensalada de tomate, pera y zanahoria Guiso de patata con verduras y pavo Fruta	Alubias blancas con setas y calabaza Tortilla de atún 🐟🍌 Fruta	Alubias verdes con patata y zanahoria Salmón a la naranja con tomate picadito Fruta y pan 🐟🍌	Lentejas con verduras Ensalada de patata, kiwi y atún Fruta	Crema de calabacín y manzana Pollo al horno con ensalada Fruta y pan 🍌
MERIENDA	Fruta y yogur vegetal 🌿	Macedonia de frutas	Tostada con plátano y canela 🍌	Yogur vegetal con fruta 🌿	Humus con palitos de zanahoria cocida 🍌
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿
COMIDA	Arroz con tomate y salchichas frescas Ensalada de vegetales frescos Fruta	Crema de zanahoria Bacalao al horno con verduras Fruta y pan 🍌🐟	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de naranja Yogur vegetal 🌿	Puerros con patata y zanahoria Lomo con pimientos 🍌	Sopa de fideo del cocido Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada de tomate Fruta 🍌
MERIENDA	Yogur vegetal con naranja 🌿	Macedonia de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 🌿	Humus con palitos de zanahoria cocida 🍌	Macedonia de frutas
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿
COMIDA	Alubias verdes con zanahoria y patata Albóndigas a la jardinera (sin leche) 🍌 Fruta y pan	Ensalada de garbanzos Tortilla de champiñón 🍌 Fruta	Crema de espárragos y guisantes Bacalao con tomate Fruta y pan 🍌🐟	Fideua de verduras y langostinos Ensalada 🍌 Yogur vegetal 🌿	Crema de calabacín Codillo de cerdo con compota de manzana y patatas fritas Fruta 🍌
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 🌿	Tostada de plátano con canela 🍌	Yogur vegetal con fruta 🌿	Macedonia de frutas	Bebida vegetal y fruta 🌿
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 🌿🍌	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 🌿🍌	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 🌿
COMIDA	Pasta a la boloñesa Ensalada de vegetales Yogur vegetal 🌿	Judías verdes con zanahoria Merluza a la gallega 🐟 Fruta	Lentejas con verduras Pechuga de pollo al a plancha con ensalada Fruta	Coliflor con pimentón Salmón a la naranja con puré de patata (con bebida vegetal) Fruta 🍌	Alubias rojas con verduras Tortilla de calabacín 🍌 Fruta y pan
MERIENDA	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao 🌿	Bocadillito de fiambre 🍌	Yogur vegetal con fruta 🌿	Macedonia de frutas	Macedonia de fruta

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