

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

ABRIL 2025 GRUPO 2 (SIN GLUTEN)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUN		Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA		Repollo a la gallega Merluza en salsa Fruta y pan (s.g.) 	Garbanzos con calabaza y pollo Ensalada Cuajada 	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 	Pasta (s.g.) con salmón Ensalada verde con manzana Fruta 
MERIENDA		Macedonia de frutas	Macedonia de fruta	Yogur con fruta 	Queso fresco con fruta 
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
DESAYUN	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	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	Lombarda con zanahoria Tortilla de patata Fruta y pan (s.g.) 	Lentejas con verduras Ensalada de patata y kiwi Yogur 	Coliflor al ajoarriero Bacalao al horno con verduras Fruta Pan (s.g.) 	Paella Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Menestra de verdura Pechuga de pollo empanada (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 
MERIENDA	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Tostada (s.g.) con plátano y canela	Fruta y leche 
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DESAYUN	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano 	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
COMIDA	Pasta (s.g.) a la boloñesa Ensalada Yogur 	Vichissoise de puerro Salmón a la naranja con puré de patata Fruta 	Lentejas con verduras Empanadillas (s.g.) de atún Fruta y pan (s.g.) 		
MERIENDA	Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 		
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	FELIZ DÍA DE LA COMUNIDAD	Leche, fruta, pan (s.g.) con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 

COMIDA	Arbolitos de brócoli Filete ruso de pollo con tomate Fruta y pan (s.g.)	Alubias blancas con merluza y espinacas Ensalada de tomate y queso fresco Fruta y pan (s.g.)		Alubias verdes con patata y zanahoria Lengua guisada en salsa (s.g.) Fruta y pan (s.g.)	Pasta (s.g.) con champiñón y gambas Ensalada Fruta
	MERIENDA	Yogur con fruta		Tostada (s.g.) de plátano con canela	Bocadillito (s.g.) de fiambre
DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30	
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena (s.g.) y plátano		
COMIDA	Guisantes con champiñón Tortilla de queso Cuajada y pan (s.g.)	Crema de calabacín con queso Bacalao con pisto Fruta y pan (s.g.) Yogur	Lentejas con verduras Librillos de calabacín (s.g.)		
MERIENDA	Batido de plátano, leche y cacao	Bocadillito (s.g.) de fiambre	Batido de plátano, leche y cacao		

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 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