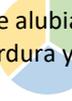
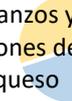
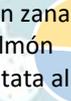
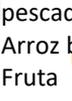
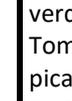
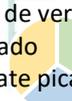
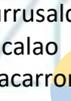
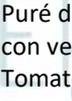
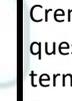
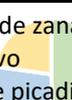
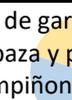
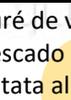
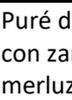
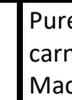
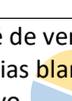


**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**

**MENÚ SEPTIEMBRE 2025 GRUPO 1- SIN CERDO**

|          | DÍA 1   | DÍA 2   | DÍA 3   | DÍA 4   | DÍA 5   |
|----------|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO |   |   | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   |
| COMIDA   |   |   | Crema de calabacín con pavo<br>Patata al vapor<br>Fruta                    | Puré de pisto de verduras con merluza<br>Fruta                           | Gaspacho<br>Puré de alubias rojas con verdura y arroz<br>Fruta     |
| MERIENDA |   |   | Fruta y yogur    | Queso fresco con compota   | Macedonia de frutas   |
|          | DÍA 8   | DÍA 9   | DÍA 10  | DÍA 11  | DÍA 12  |
| DESAYUNO | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   |
| COMIDA   | Vichissoise con carne<br>Tomate picadito<br>Fruta          | Puré de verdura con garbanzos y huevo<br>Bastones de calabacín con queso<br>Fruta  | Puré de alubias verdes con zanahoria y salmón<br>Patata al vapor<br>Fruta  | Puré de verdura con pescado<br>Arroz blanco<br>Fruta                      | Puré de lentejas con verduras y pollo<br>Tomate picadito<br>Fruta  |
| MERIENDA | Batido de leche con plátano y cacao                       | Yogur con fruta    | Yogur con compota   | Queso fresco con fruta   | Papilla de frutas   |
|          | DÍA 15  | DÍA 16  | DÍA 17  | DÍA 18  | DÍA 19  |
| DESAYUNO | Leche con cereales                                       | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   |
| COMIDA   | Puré de verdura con pollo<br>Patata cocida<br>Fruta      | Puré de verdura con pescado<br>Tomate picadito<br>Yogur                          | Purrusalda con bacalao<br>Macarrones cocidos<br>Fruta                    | Puré de alubias rojas con verdura y arroz<br>Tomate picadito<br>Fruta   | Crema de brócoli y queso con carne de ternera<br>Fruta           |
| MERIENDA | Queso fresco con plátano                                 | Fruta y vaso de leche    | Batido de leche con plátano y cacao                                      | Yogur y fruta    | Papilla de frutas   |
|          | DÍA 22  | DÍA 23  | DÍA 24  | DÍA 25  | DÍA 26  |
| DESAYUNO | Leche con cereales                                       | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   | Leche con cereales   |
| COMIDA   | Crema de zanahoria con pavo<br>Tomate picadito<br>Fruta  | Puré de garbanzos con calabaza y pollo<br>Champiñones salteados<br>Queso fresco  | Puré de verdura con pescado<br>Patata al vapor<br>Yogur                  | Puré de judías verdes con zanahoria y merluza<br>Arroz blanco<br>Fruta  | Puré de verdura con carne<br>Macarrones cocidos<br>Fruta         |
| MERIENDA | Yogur con fruta    | Papilla de frutas   | Batido de leche con plátano y cacao                                      | Queso fresco con fruta   | Macedonia de frutas   |
|          | DÍA 29  | DÍA 30  |   |   |   |
| DESAYUNO | Leche con cereales                                       | Leche con cereales   |   |   |   |
| COMIDA   | Puré de verdura con pollo<br>Arroz blanco<br>Fruta       | Puré de verdura con alubias blancas y huevo<br>Bastones de calabacín             |   |   |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | Fruta                                |
| Yogur con fruta  |  | Batido de leche con plátano 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, y 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.

Los menús cumplen la siguientes características:

- 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 ofrece a las familias una propuesta de complementa nutricional a la perfección lo ofrecido en la escuela, por lo que para lograr un patrón completo para la alimentación de los pequeños, basta con seguir una cena similar.
- Elaborados sin sal
- Uso de lácteos siempre enteros y naturales
- Procutos de temporada (principalmente frutas, verduras y pescados), para garantizar su mejor aporte nutricional, y hacerlo más sostenible y variado, resaltando la importancia para los niños de consumir en cada temporada los alimentos propios de la misma
- Algunas sugerencias para las comidas en casa son:
  - Incluir siempre una porción de verdura en cada comida, bien una ración de verduras como tal, o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
  - Procurar que sea igual que la cena de los padres, además de ayudar a mejorar la calidad de la dieta en casa, ayudará a una mejor integración de los alimentos para los niños
  - Agua siempre como bebida de elección



ANDREA IZQUIERDO GIL  
Centro de Educación Nutricional y Dietoterapia  
CyL0033