

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2025 GRUPO 1- SIN LACTOSA

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

