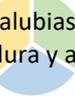
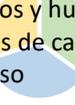
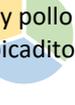
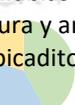
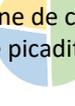


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2025 GRUPO 1

	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 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 	Queso fresco con compota 	Macedonia de frutas
POSTO COMIDA			Crema de verdura y lenteja roja con picatostes	Tortilla de calabacín y patata	Brócoli Salmón al vapor
	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 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 con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	Yogur con compota 	Queso fresco con fruta 	Papilla de frutas
POSTO COMIDA	Verdura al vapor Tortilla francesa	Champiñones y langostinos	Tortilla de trigueros	Pollo a la plancha con espaguetis de calabacín y zanahoria	Patata cocida con huevo cocido con aceite de pimentón Ensalada de tomate
	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 lomo Patata cocida Fruta 	Puré de verdura con pescado Tomate picadito Yogur 	Purrusalda con bacalao Macarrones cocidos Fruta 	Puré de alubias rojas con verdura y arroz Tomate picadito Fruta 	Crema de brócoli y queso con carne de ternera Fruta 
MERIENDA	Queso fresco con plátano 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur y fruta 	Papilla de frutas
POSTO COMIDA	Ensalada de tomate y tortilla de calabacín	Guisantes con champiñón	Botones de champiñón y calabacín con tortilla	Verdura al vapor con pescado	Crema de verdura Mejillones al vapor
	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 carne de cerdo Tomate picadito Fruta 	Puré de garbanzos con calabaza y pollo Champiñones salteados Queso fresco 	Puré de verdura con pescado Patata al vapor Yogur 	Puré de judías verdes con zanahoria y merluza Arroz blanco Fruta 	Puré de verdura con carne Macarrones cocidos Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Papilla de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Macedonia de frutas

PROYECTO	Huevos rellenos de aguacate, tomate y atún	Crema de verdura Mejillones al vapor	Corvina a la plancha con puré de patata y calabacín a la plancha	Tortilla de calabacín Ensalada de tomate	Pescado al vapor con verdura al vapor
	DÍA 29		DÍA 30		
DESAYUNO	Leche con cereales		Leche 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 con fruta		Batido de leche con plátano y cacao		
PROYECTO	Salmón al vapor con brócoli al vapor y puré de patata		Aguacate, tomate y langostino		

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 nutricionalmente 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