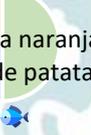
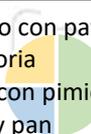
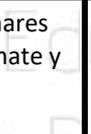
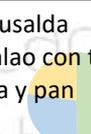
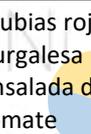
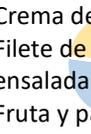
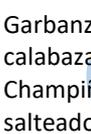
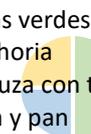
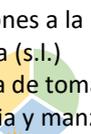


MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2025 GRUPO 2- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

| | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 |
|----------|---|---|--|--|---|
| DESAYUNO | | | Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | | | Crema de calabacín Pechuga de pavo empanada Fruta y pan  | Pisto de verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan  | Gazpacho con jamón Alubias rojas a la burgalesa Yogur vegetal  |
| MERIENDA | | | Fruta y yogur vegetal  | Yogur vegetal con compota  | Macedonia de frutas  |
| | DÍA 8 | DÍA 9 | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 |
| DESAYUNO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  | Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | Vichissoise (s.l.) Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan  | Ensalada de garbanzos Bastones de calabacín Fruta  | Alubias verdes con zanahoria Salmon a la naranja con puré de patata (s.l.) Fruta  | Paella de marisco Ensalada de tomate y queso fresco (s.l.) Fruta  | Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan  |
| MERIENDA | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao  | Bocadillo de jamón cocido con tomate  | Yogur vegetal y compota  | Fruta y yogur vegetal  | Macedonia de frutas  |
| | DÍA 15 | DÍA 16 | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 |
| DESAYUNO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  | Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | Repollo con patata y zanahoria Lomo con pimientos Fruta y pan  | Arroz con calamares Ensalada de tomate y pepino Yogur vegetal  | Purrusalda Bacalao con tomate Fruta y pan  | Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta  | Crema de brócoli Lengua de ternera guisada Fruta y pan  |
| MERIENDA | Yogur vegetal y fruta  | Fruta y vaso de bebida vegetal  | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao  | Yogur vegetal y fruta  | Bocadillo de jamón cocido con tomate  |
| | DÍA 22 | DÍA 23 | DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 |
| DESAYUNO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  | Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | Crema de zanahoria Filete de jamón con ensalada de tomate Fruta y pan  | Garbanzos con calabaza y pollo Champiñones salteados Fruta  | Cazuela marinera de patatas con pota y mejillón Ensalada de tomate y zanahoria Yogur vegetal  | Judías verdes con zanahoria Merluza con tomate Fruta y pan  | Macarrones a la boloñesa (s.l.) Ensalada de tomate, zanahoria y manzana Fruta  |

| | | | | | |
|----------|--|--|--|-----------------------|---------------------|
| MERIENDA | Yogur vegetal y fruta | Bocadillo de jamón cocido con tomate | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao | Yogur vegetal y fruta | Macedonia de frutas |
| | DÍA 29 | DÍA 30 | | | |
| DESAYUNO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta | | | |
| COMIDA | Arroz con tomate y salchichas Ensalada de tomate y zanahoria Fruta | Alubias blancas con calabaza y champiñón Tortilla de calabacín Fruta | | | |
| MERIENDA | Yogur vegetal y fruta | Batido de bebida vegetal 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 complementación 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
- Productos 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