

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2025 GRUPO 2- SIN GLUTEN

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO			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			Crema de calabacín Pechuga de pavo empanada (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 	Pisto de verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (s.g.) 	Gazpacho con jamón Alubias rojas a la burgalesa Yogur 
MERIENDA			Fruta y yogur 	Queso fresco con compota 	Macedonia de frutas 
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 	Gachas de leche (s.g.) con avena y plátano 	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Vichissoise Albóndigas a la jardinera (sg.) Fruta y pan (s.g.) 	Ensalada de garbanzos Bastones de calabacín con queso Fruta 	Alubias verdes con zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata Fruta 	Paella de marisco Ensalada de tomate y queso fresco Fruta 	Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan (s.g.) 
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao 	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate 	Yogur con compota 	Yogur con fruta 	Bocadillito (s.g.) de queso 
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
DESAYUNO	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 	Leche, fruta, pan (s.g.) con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Repollo con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan (s.g.) 	Arroz con calamares Ensalada de tomate y pepino Yogur 	Purrusalda Bacalao con tomate Fruta y pan (s.g.) 	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta 	Crema de brócoli y queso Lengua de ternera guisada (s.g.) Fruta y pan (s.g.) 
MERIENDA	Tostada (s.g.) de queso fresco con plátano 	Fruta y vaso de leche 	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur y fruta 	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate 
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	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 	Leche, fruta, pan (s.g.) con compota de manzana 	Yogur con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Crema de zanahoria Filete de jamón (s.g.) con ensalada de tomate Fruta y pan (s.g.) 	Garbanzos con calabaza y pollo Champiñones salteados Queso fresco 	Cazuela marinera de patatas con patata y mejillón Ensalada de tomate y zanahoria Yogur 	Judías verdes con zanahoria Merluza con tomate Fruta y pan (s.g.) 	Macarrones a la boloñesa (s.g.) Ensalada de tomate, zanahoria y manzana Fruta 
MERIENDA	Yogur con fruta 	Bocadillito (s.g.) de jamón cocido con tomate 	Batido de leche con plátano y cacao 	Queso fresco con fruta 	Macedonia de frutas 
	DÍA 29	DÍA 30			
DESAYUNO	Leche, fruta, pan (s.g.) con aceite de oliva 	Yogur 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
	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
- Procotos 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