

## MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ SEPTIEMBRE 2025 GRUPO 2- **SIN LACTOSA**

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO			Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 (s.l.) 🌾🥛
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.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Vichissoise Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan 🌾🥚	Ensalada de garbanzos Bastones de calabacín con queso (s.l.) Fruta 🌾🐟	Alubias verdes con zanahoria Salmón 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 leche (s.l.) con plátano y cacao	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾🥛	Yogur (s.l.) con compota	Yogur (s.l.) con fruta	Bocadillito de queso 🌾
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Repollo con patata y zanahoria Lomo con queso (s.l.) Fruta y pan 🌾🥚	Arroz con calamares Ensalada de tomate y pepino Yogur (s.l.) 🌾🐟	Purrusalda Bacalao con tomate Fruta y pan 🌾🐟	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta 🌾	Crema de brócoli y queso (s.l.) Lengua de ternera guisada Fruta y pan 🌾🥚
MERIENDA	Tostada de queso fresco (s.l.) con plátano 🌾	Fruta y vaso de leche (s.l.)	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Yogur (s.l.) y fruta	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾🥛
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche (s.l.) con avena y plátano 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 Queso fresco (s.l.)	Cazuela marinera de patatas con pota y mejillón Ensalada de tomate y zanahoria Yogur (s.l.) 🌾🐟	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 (s.l.) con fruta	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾🥛	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Queso fresco (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas
	DÍA 29	DÍA 30			

ESPÁRAGO	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) 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 🍌
BEBIDA	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