

**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**

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

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO			Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA			Crema de calabacín Pechuga de pavo empanada Fruta y pan	Pisto de verduras Hamburguesa con tomate Fruta y pan	Gaspacho 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 con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Vichissoise Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	Ensalada de garbanzos (sin atún) Bastones de calabacín con queso Fruta	Alubias verdes con zanahoria Pollo empanado con puré de patata Fruta	Paella de pollo y verduras Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan
MERIENDA	Batido de leche con plátano y cacao	Bocadillo de jamón cocido con tomate	Yogur con compota	Yogur con fruta	Bocadillo de queso
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Leche, fruta, pan con compota de manzana	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Repollo con patata y zanahoria Lomo con queso Fruta y pan	Arroz con calamares Ensalada de tomate y pepino Yogur	Purrusalda Lentejas con verduras Fruta y pan	Alubias rojas a la burgalesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de brócoli y queso Lengua de ternera guisada Fruta y pan
MERIENDA	Tostada de queso fresco con plátano	Fruta y vaso de leche	Batido de leche con plátano y cacao	Yogur y fruta	Bocadillo de jamón cocido con tomate
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Leche, fruta, pan con aceite de oliva	Leche, fruta, pan con compota de manzana	Yogur 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	Lentejas con verduras y arroz Ensalada de tomate y zanahoria Yogur	Judías verdes con zanahoria Lomo con queso Fruta y pan	Macarrones a la boloñesa Ensalada de tomate, zanahoria y manzana Fruta
MERIENDA	Yogur con fruta	Bocadillo 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 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
MERIENDA	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
- 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