

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JUNIO 2025 GRUPO 1- APLV

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAY	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con carne Granitos de arroz Yogur vegetal 	Puré de lentejas con verduras y pollo Tomate picadito Fruta	Crema de zanahoria con bacalao Patata al vapor Fruta 	Crema de guisantes y espárragos con pescado Tomate picadito Fruta 	Puré de alubias verdes con patata y zanahoria y carne Patata al vapor Fruta
MERI	Yogur vegetal y fruta 	Bebida vegetal y fruta 	Fruta con yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Yogur vegetal con fruta 
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAY	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de pisto de verduras con lomo Patata al vapor Fruta	Puré de alubias blancas con verduras y huevo Bastones de calabacín Fruta 	Crema de verduras con langostinos Macarrones cocidos Yogur vegetal 	Crema de brócoli al ajoarriero con pescado Patata al vapor Fruta 	Crema de calabacín con carne de cerdo Patata al vapor compota de manzana Fruta
MERI	Fruta y yogur vegetal 	Macedonia de frutas	Fruta con yogur vegetal 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Fruta y bebida vegetal 
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAY	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	
COMIDA	Puré de parrusalda con pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de garbanzos con espinacas y bacalao Tomate picadito Yogur vegetal 	Puré de judías verdes con huevo Patata al vapor Fruta 	FIESTA DEL PRECURPILLOS Tortilla de patata Puré de verduras con carne Fruta 	
MERIFND	Macedonia de frutas con yogur vegetal 	Papilla de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Fruta con yogur vegetal 	FELIZ DÍA DEL CURPILLOS
	MENÚ DE FIN DE CURSO	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27

DESAY	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 	Bebida vegetal con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con pollo Brochetas de fruta con chocolate (b.v.) (según nivel de tolerancia a textura) 	Vichissoise (b.v.) con salmón Tomate picadito Fruta 	Crema de guisantes y calabacín con huevo Yogur vegetal Fruta 	Puré de verdura con lomo Bastoncitos de zanahoria cocida Fruta 	Puré verdura con pescado Macarrones cocidos Yogur vegetal 
MERIE	Yogur vegetal con fruta 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Batido de plátano con bebida vegetal y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Compota de manzana y yogur vegetal 

¡FELICES FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO Y FELIZ VERANO!

Soja 	Altramuc es 	Api o 	Sulfito s 	Glute n 	Lactos a 	Moluscos 	Crustáceo s 	Pescad o 	Sésam o 	Mostaza 	Huev o 	F. secos 	Cacahuet e 
--	---	---	---	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--

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 solida continuando la labor de la escuela de educar, 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

*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 recomienda para complementar los menús en casa, seguir usando el mismo modelo, incluso corregir pequeñas desviaciones que pueden aparecer en las comidas fruto de la naturaleza del plato diseñado, para dar con el ajuste diario perfecto



Las sugerencias para la cena han sido diseñadas siguiendo este modelo, y además estas recomendaciones:

- Incluir siempre una porción de verdura en esta comida, puede ser una ración de verduras o como tal (crema o una guarnición), o bien como parte de platos (revuelta con huevo, o acompañando pescados, mariscos...)
- Procurar que sea igual que la cena de los padres, adoptar todos en casa un patrón de cena saludable no es adecuado que ellos vean platos diferentes en sus cuidadores
- Para elaborar la cena, basta con seguir el esquema del plato saludable y completarlo con alimentos saludables, observando cómo ha quedado el esquema correspondiente en el menú del comedor, por si hubiera que hacer algún ajuste con más o menos cantidad de un tipo de alimento.
- Agua siempre como bebida de elección