

**MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**

**MENÚ JUNIO 2025 GRUPO 1**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESAY	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de verduras con carne Granitos de arroz Yogur 	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 y fruta 	Leche y fruta 	Fruta con yogur 	Macedonia de frutas 	Queso fresco con fruta 
PROP	Filetes de anchoa rebozados Ensalada de tomate	Gazpacho Tortilla de champiñón	Ensalada de tomate, aguacate, huevo cocido y queso fresco	Pescado azul a la plancha con verduras	Sopa de verdura Tortilla de espárragos trigueros
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESAY	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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 Queso fresco 	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 	Macedonia de frutas 	Fruta con yogur 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Fruta y leche 
PROP	Crema de verdura Croquetas de gambas y huevo cocido	Platusa con bastones de calabacín y zanahoria	Crema de verduras Tortilla	Patata cocida con huevo cocido y pimentón Tomate aliñado	Crema de pescado y marisco Yogur con fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESAY	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	
COMIDA	Puré de purrusalda con pollo Tomate picadito Fruta 	Puré de garbanzos con espinacas y bacalao Tomate picadito Queso fresco 	Puré de judías verdes con huevo Patata al vapor Fruta 	<b>FIESTA DEL PRECURPILLOS</b> Tortilla de patata Puré de verduras con carne Fruta 	 <b>FELIZ DÍA DEL CURPILLOS</b>
MERIE	Macedonia de frutas con yogur 	Papilla de frutas 	Batido de leche con plátano y cacao 	Fruta con yogur 	
PRO	Crema de lentejas con calabaza y zanahoria Yogur con nueces picadas	Tortilla de champiñón	Pescado al horno con patata y verdura asada	Crema de verdura Mejillones al vapor	

MENÚ DE FIN DE CURSO		DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DFSA	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con pollo Brochetas de fruta con chocolate (según nivel de tolerancia a textura) 	Vichissoise con salmón Tomate picadito Fruta 	Crema de guisantes y calabacín con huevo Yogur Fruta 	Puré de verdura con lomo Bastoncitos de zanahoria cocida Fruta 	Puré verdura con pescado Macarrones cocidos Yogur 
MERI	Yogur con fruta 	Humus con palitos de zanahoria cocida 	Batido de plátano con leche y cacao 	Yogur fruta con 	Compota de manzana y queso fresco 
Pr	Salmorejo Tortilla francesa	Ensalada de tomate, aguacate y patata cocida	Bacalao con tomate	Tortilla de espárragos y gambas	Crema de verdura y huevo cocido

**¡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