

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JUNIO 2025 GRUPO 2- SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DESA	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	Arroz con tomate y salchichas frescas Ensalada con maíz Yogur (s.l.) 🌾	Lentejas con verduras Pechuga de pollo con pimientos Fruta 🌾	Salmorejo con jamón Bacalao con tomate Fruta y pan 🌾	Crema de guisantes y espárragos (s.l.) Jibias con patatas Fruta 🌾	Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.l.) Fruta y pan 🌾
MERI	Yogur (s.l.) y fruta	Leche (s.l.) y fruta	Queso fresco (s.l.) con fruta	Macedonia de frutas	Bocadillito de queso fresco (s.l.) con tomate 🌾
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
DESA	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	Pisto de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan 🌾	Alubias blancas con verduras Tortilla de calabacín Fruta 🌾	Fideuá de verduras y langostinos Ensalada Queso fresco (s.l.) 🌾	Brócoli al ajoarriero Atún con tomate Fruta y pan 🌾	Crema de calabacín Codillo de cerdo con compota de manzana y patatas fritas Fruta
MERI	Fruta y yogur (s.l.)	Macedonia de frutas	Fruta con yogur (s.l.)	Humus con palitos de zanahoria cocida 🌾	Fruta y leche (s.l.)
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DESA	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 🌾	
COMIDA	Purrusalda Muslos de pollo guisados con verduras Fruta y pan 🌾	Garbanzos con espinacas y bacalao Tomate aliñado con queso fresco (s.l.) Fruta 🌾	Judias verdes Tortilla de patata Ensalada Fruta 🌾	FIESTA DEL PRECURPILLOS Morcilla y chorizo Ensalada campera Yogur (s.l.) y fruta 🌾	FELIZ DÍA DEL CURPILLOS
MERI	Macedonia de frutas con yogur (s.l.)	Bocadillito de jamón cocido con tomate 🌾	Batido de leche (s.l.) con plátano y cacao	Tostada de queso fresco (s.l.) y plátano 🌾	
	MENÚ DE FIN DE CURSO	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
DESA	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta	Leche (s.l.), fruta, pan con aceite de oliva 🌾	Leche (s.l.), fruta, pan con compota de manzana 🌾	Yogur (s.l.) con cereales de maíz y fruta

COMIDA	Ensalada de melón (s.l.) Fingiers caseros de pollo con patatas Brochetas de fruta con chocolate (s.l.)	Vichissoise (s.l.) Salmón a la naranja con ensalada Fruta y pan	Guisantes con jamón Quiché (s.l.) de calabacín Fruta y pan	Repollo a la gallega Filete de lomo con queso (s.l.) Fruta y pan	Pasta con atún y tomate Ensalada de tomate y zanahoria Yogur (s.l.)
	MERI	Yogur (s.l.) con fruta	Humus con palitos de zanahoria cocida	Batido de plátano con leche (s.l.) y cacao	Yogur (s.l.) con fruta

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

Soja	Altramuc	Api	Sulfito	Glute	Lactos	Moluscos	Crustáce	Pescad	Sésam	Mostaz	Huev	F. secos	Cacahue
a	es	o	s	n	a	os	o	o	o	a	o	os	te

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