

















MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JUNIO 2026 GRUPO 1- ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (APLV)

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|--|--|--|--|---|
| | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 |
| DESAYUNO | Bebida vegetal con cereales  | Bebida vegetal con cereales  | Bebida vegetal con cereales  | Bebida vegetal con cereales  | Bebida vegetal con cereales  |
| COMIDA | Crema de zanahoria con carne Arroz integral Fruta  | Guisantes con champiñón y merluza Bastones de calabacín Fruta  | Puré de verdura con arroz y pescado Tomatito aliñado Fruta  | Puré de alubias blancas con champiñón y calabaza Patata cocida Yogur vegetal  | Puerros con patata y zanahoria con pollo Tomatito aliñado Fruta  |
| MERIENDA | Fruta y yogur vegetal  | Macedonia de frutas | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao | Papilla de fruta | Compota de manzana yy yogur vegetal  |
| | DÍA 8 | DÍA 9 | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 |
| DESAYUNO | Bebida vegetal con cereales  | Bebida vegetal con cereales  | Bebida vegetal con cereales  | Bebida vegetal con cereales  | |
| COMIDA | Puré de verdura con carne Patata cocida Fruta  | Puré de verdura con garbanzos y huevo Bastoncitos de calabacín Fruta  | Puré de alubias verdes con patata y zanahoria y salmon Patata cocida Fruta  | Puré de verdura y huevo Tomate picado y lazos de pasta Fruta  | DÍA DEL CURPILLOS  |
| MERIENDA | Yogur vegetal con naranja  | Macedonia de frutas | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao  | Yogur vegetal con fruta  | |
| | DÍA 15 | DÍA 16 | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 |
| DESAYUNO | 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 lacón y huevo Yogur vegetal y fruta  | Puré de verdura con champiñón y gambas Macarrones cocidos Fruta  | Puré de verdura con lentejas vegetal Patata cocida Yogur vegetal  | Puré de brócoli con carne Tomatito aliñado Fruta  | Crema de espárragos con merluza Guisantes chafaditos Fruta  |
| MERIENDA | Yogur con fruta  | Yogur vegetal con fruta  | Macedonia de frutas | Macedonia de frutas | Yogur vegetal con fruta  |
| | DÍA 22 | DÍA 23 | DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 |
| DESAYUNO | 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 carne Macarrones cocidos Fruta | Crema de calabacín con merluza Patata cocida Fruta | Puré de verdura con arroz Huevo revuelto Fruta | Puré de coliflor con pimentón y salmón Patata cocida Fruta | Puré de alubias rojas con verduras y quinoa Queso fresco y fruta |
| MERIENDA | Batido bebida vegetal de plátano, leche y cacao | Papilla de fruta | Macedonia de fruta | Queso fresco con naranja | Yogur con fruta |
| DESAYUNO | DÍA 29 | DÍA 30 | | | |
| COMIDA | DÍA DE SAN PEDRO  | Bebida vegetal con cereales | | | |
| COMIDA | | Puré de Judías verdes con zanahoria y pollo Bastoncitos de calabacín Fruta | | | |
| MERIENDA | | Macedonia de fruta | | | |

,ckc

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| Soja | Altramucos | Apio | Sulfitos | Gluten | Lactosa | Moluscos | Crustáceos | Pescado | Sésamo | Mostaza | Huevo | F. secos | Cacahuetes |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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, 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



ANDREA IZQUIERDO GIL

Centro de Educación Nutricional
y Dietoterapia

CyL0033