























































**+MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS**

**JUNIO 2026 GRUPO 1**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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 Queso fresco 	Puerros con patata y zanahoria con pollo Tomatito aliñado Fruta 
MERIENDA	Fruta y yogur 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Fruta y yogur	Compota de manzana y queso fresco 
Prop. cen.	Sopa de verduras Tortilla de champiñón	Pescado al horno con verduras al horno	Tortilla de calabacín	Bacalao con pisto	Coliflor gratinada con bechamel con huevo picado
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	<b>DÍA DEL CURPILLOS</b> 
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 	
MERIENDA	Queso fresco con naranja 	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao 	Yogur con fruta 	
Prop.	Tortilla de calabacín	Platasa y guarnición de verdura	Crema de verdura Tortilla	Pescado y verduras a la plancha	
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 
COMIDA	Puré de verdura con lacón y huevo Queso fresco y fruta 	Puré de verdura con champiñón y gambas Macarrones cocidos Fruta 	Puré de verdura con lentejas Patata cocida Yogur 	Puré de brócoli con carne Tomatito aliñado Fruta 	Crema de espárragos con merluza Guisantes chafaditos Fruta 
MER.	Yogur con fruta 	Yogur con fruta 	Macedonia de frutas	Macedonia de frutas	Leche y fruta 
Prop. cen.	Crema de verdura Mejillones al vapor	Crema de verdura Pescado a la plancha	Sopa de pollo con huevo cocido y verduras	Croquetas de bacalao Ensalada de tomate	Tortilla de queso y guarnición vegetal
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	
DESAYUNO	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche con cereales 	Leche 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
MERIE	Batido de plátano, leche y cacao	Papilla de fruta	Macedonia de fruta	Queso fresco con naranja	Yogur con fruta
PROP.	Salmón en papillote con tiras de verduras	Verduras cocidas con dados de pollo y semillas	Crema de verdura Tortilla de coliflor	Crema de verdura Huevo	Anchoas rebozadas Verdura rehogada
DESAY.	<b>DÍA 29</b>		<b>DÍA 30</b>		
COMIDA	<b>DÍA DE SAN PEDRO</b> 		Leche con cereales	Puré de Judías verdes con zanahoria y pollo Bastoncitos de calabacín Fruta	
MERIE			Macedonia de fruta		
PROP.			Guisantes con champiñón y huevo		

,ckc

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 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