








MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JUNIO 2026 GRUPO 2- **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, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera (sin leche) Fruta y pan 	Guisantes con champiñón Merluza a la plancha con calabacín panadero Fruta y pan 	Salmorejo con jamón Arroz en paella Fruta 	Alubias blancas con champiñón y calabaza Ensalada de patata, kiwi Fruta 	Puerros con patata y zanahoria Pollo al horno con ensalada Fruta y pan 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Macedonia de frutas	Batido de bebida vegetal con plátano y cacao 	Yogur vegetal con fruta 	Compota de manzana y yogur vegetal 
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 	
COMIDA	Repollo a la gallega Salchichas con tomate Ensalada de vegetales frescos Fruta 	Ensalada de garbanzos Tortilla de calabacín Fruta 	Alubias verdes con patata y zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata (sin leche) Fruta 	FIESTA DEL PARRAL: Pincho de morcilla y chorizo Ensalada de pasta sin queso 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, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 	Bebida vegetal, fruta, pan integral con aceite de oliva 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 
COMIDA	Guisantes con lacón Tortilla de calabacín Fruta 	Pasta con champiñón y gambas Ensalada de tomate y manzana Fruta 	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur vegetal 	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Filete ruso de pollo con tomate Fruta y pan 	Crema de espárragos y guisantes Filetes de merluza rebozados con ensalada Fruta y pan 
MERIENDA	Yogur vegetal con fruta 	Yogur vegetal con fruta 	Bocadillito de fiambre 	Macedonia de frutas	Bebida vegetal y fruta 
	DÍA	DÍA 23	DÍA 24- MENÚ ESPECIAL	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Bebida vegetal, fruta, pan integral 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 	Gachas de bebida vegetal con avena y plátano 	Bebida vegetal, fruta, pan integral con 	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta 

	con aceite de oliva			aceite de oliva	
COMIDA	Pasta a la boloñesa Ensalada de vegetales Yogur vegetal	Crema de calabacín Merluza a la gallega Fruta	Ensalada de verano Pizza casera (sin queso) Polo de fruta (sin lácteos)	Coliflor con pimentón Salmón a la naranja con puré de patata (con bebida vegetal) Fruta	Alubias rojas con verduras Empanadillas de verduras y atún Fruta
MERIENDA	Batido de plátano, bebida vegetal y cacao	Bocadillito de fiambre	Macedonia de fruta	Yogur vegetal y naranja	Yogur vegetal con fruta
	DÍA 29	DÍA 30			
DESAYUNO	DÍA DE SAN PEDRO	Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta			
COMIDA		Judías verdes con zanahoria Pechuga de pollo con calabacín panadero Fruta y pan			
MERIENDA		Bocadillito de fiambre			

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