
















+MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

JUNIO 2026 GRUPO 2- SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera (s.h.) 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 y queso fresco Fruta	Puerros con patata y zanahoria Pollo al horno con ensalada Fruta y pan
MERIENDA	Fruta y yogur	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Fruta y yogur	Compota de manzana y queso fresco
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	DÍA DEL CURPILLOS
COMIDA	Repollo a la gallega Salchichas con tomate Ensalada de vegetales frescos Fruta	Salmorejo con jamón Ensalada de garbanzos Fruta	Alubias verdes con patata y zanahoria Salmón a la naranja con puré de patata Fruta	FIESTA DEL PARRAL: Pincho de morcilla y chorizo Ensalada de pasta Fruta	
MERIENDA	Queso fresco con naranja	Macedonia de frutas	Batido de leche con plátano y cacao	Yogur con fruta	
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta
COMIDA	Guisantes con lacón Pechuga de pollo Fruta	Pasta con champiñón y gambas Ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Lentejas con verdura Ensalada de patata y kiwi Yogur	Arbolitos de brócoli al ajoarriero Filete ruso de pollo con tomate Fruta y pan	Crema de espárragos y guisantes Filetes de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan
MERIENDA	Yogur con fruta	Yogur con fruta	Bocadillito de fiambre	Macedonia de frutas	Leche y fruta
	DÍA	DÍA 23	DÍA 24- MENÚ ESPECIAL	DÍA 25	DÍA 26
DESAYUNO	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta	Gachas de leche con avena y plátano	Leche, fruta, pan integral con aceite de oliva	Yogur con cereales de maíz y fruta

COMIDA	Pasta a la boloñesa Ensalada de vegetales Yogur	Crema de calabacín Merluza a la gallega Fruta	Ensalada de verano Pizza casera Tarrina de helado	Coliflor con pimentón Salmón a la naranja con puré de patata Fruta	Alubias rojas con verduras Empanadillas de verduras y queso Fruta
MERENDA	Batido de plátano, leche y cacao	Bocadillito de fiambre	Macedonia de fruta	Queso fresco con naranja	Yogur con fruta
DESAYUNO	DÍA 29		DÍA 30		
COMIDA	DÍA DE SAN PEDRO 		Yogur con cereales de maíz y fruta		
MERENDA			Judías verdes con zanahoria Pechuga de pollo con calabacín panadero Fruta y pan		
			Bocadillito de fiambre		

,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