

MENÚ ESCUELAS MUNICIPALES DE BURGOS

MENÚ JUNIO 2025 GRUPO 2 - **APLV**

| | LUNES DÍA 2 | MARTES DÍA 3 | MIÉRCOLES DÍA 4 | JUEVES DÍA 5 | VIERNES DÍA 6 |
|---------|---|--|--|---|---|
| DESAYUO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  | Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  |
| COMIDA | Arroz con tomate y salchichas frescas Ensalada con maíz Yogur vegetal  | Lentejas con verduras Pechuga de pollo con pimientos Fruta  | Salmorejo con jamón Bacalao con tomate Fruta y pan  | Crema de guisantes y espárragos (b.v.) Jibias con patatas Fruta  | Alubias verdes con patata y zanahoria Albóndigas a la jardinera (b.v.) Fruta y pan  |
| MERIE | Yogur vegetal y fruta  | Bebida vegetal y fruta  | Yogur vegetal con fruta  | Macedonia de frutas  | Bocadillo de hummus con tomate  |
| | DÍA 9 | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 |
| DESAYUO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  | Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal 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 Fruta  | Brócoli al ajoarriero Atún con tomate Fruta y pan  | Crema de calabacín Codillo de cerdo con compota de manzana y patatas fritas Fruta  |
| MERIE | Fruta y yogur vegetal  | Macedonia de frutas  | Fruta con yogur vegetal  | Humus con palitos de zanahoria cocida  | Fruta y bebida vegetal  |
| | DÍA 16 | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 |
| DESAYUO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  | Gachas de bebida vegetal con avena y plátano  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | |
| COMIDA | Purrusalda Muslos de pollo guisados con verduras Fruta y pan  | Garbanzos con espinacas y bacalao Tomate aliñado Fruta  | Judías verdes Tortilla de patata Ensalada Fruta  | FIESTA DEL PRECURPILLOS Morcilla y chorizo Ensalada campera Yogur vegetal y fruta  | FELIZ DÍA DEL CURPILLOS |
| MERIE | Macedonia de frutas con yogur vegetal  | Bocadillo de jamón cocido con tomate  | Batido de bebida vegetal con plátano y cacao  | Humus con palitos de zanahoria cocida  | |
| | MENÚ DE FIN DE CURSO | DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 |
| DESAYUO | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  | Bebida vegetal, fruta, pan con aceite de oliva  | Bebida vegetal, fruta, pan con compota de manzana  | Yogur vegetal con cereales de maíz y fruta  |

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

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

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

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