





























El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado el presente menú. Según las recomendaciones, debe proporcionar alrededor del **30-35% de las necesidades en energía del día**. Es decir, en el caso de los escolares de 2 a 3 años, la comida del medio día debe aportar 438 kcal; de 4 a 5 años 595 kcal y de 6 a 9 años 700 kcal.

NINGUNO DE NUESTROS PLATOS CONTIENE GLUTAMATO MONOSODICO EN SU COMPOSICION.
TODOS NUESTROS CALDOS ESTAN ELABORADOS DE FORMA CASERA EN NUESTRAS INSTALACIONES.



Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Macarrones con salsa de tomate 	Lentejas estofadas con verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema de calabacín NO CONTIENE ALÉRGENOS	Cocido de garbanzos con pollo, patata, judías verdes y calabaza NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de arroz con magro de cerdo NO CONTIENE ALÉRGENOS
Medallón de merluza (<i>Merluccius Hubbsi</i>) a la jardinera 	Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra sal yodada 	Hamburguesa de ternera Ensalada de lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	Croquetas de bacalao Tomate aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada    	Caella (<i>Prionace Glauca</i>) al horno en salsa de tomate  
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Pera	Plátano	Manzana	Yogur 	Naranja
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Crema vichyssoise NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de alubias con magro de cerdo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones con salsa de tomate 	Arroz salteado con salsa de tomate NO CONTIENE ALÉRGENOS	Cocido de garbanzos con verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS
Hamburguesa de sardina (<i>sardina pilchardus</i>) al horno Patatas parisinas   	Nugget de pollo Tomate aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada    	Limanda (<i>Limanda Aspera</i>) en salsa casera amarilla 	Churrasquito de pollo a la jardinera NO CONTIENE ALÉRGENOS	Tortilla francesa Ensalada de maíz, zanahoria y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Plátano	Naranja	Manzana	Yogur 	Pera

Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Lentejas con verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Estofado de patatas con magro de cerdo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de arroz con pollo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema de calabacín con queso	Sopa de picadillo
Tortilla de patatas 	Varitas de merluza Tomate aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada  	Tilapia (<i>Creochromis Nilotiucs</i>) al horno en salsa verde   	Pavo a la plancha en salsa casera 	Albóndigas de merluza en salsa con patatas parisinas Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada          
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Naranja	Plátano	Yogur	Pera
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Canelones de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO    	Potaje de alubias con verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de arroz con pollo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Puchero de garbanzos con magro de cerdo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con salsa boloñesa 
Churrasquito de pollo al ajillo Arroz salteado NO CONTIENE ALÉRGENOS	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	Salmón (<i>Salmo salar</i>) al horno  	Salchichas de pollo en salsa de tomate 	Bacalao (<i>Gadus Morhua</i>) en salsa casera amarilla Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada  
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Plátano	Pera	Yogur	Naranja
Día 30				
Lentejas estofadas NO CONTIENE ALÉRGENOS				
Albóndigas de pollo en salsa de guisantes NO CONTIENE ALÉRGENOS				
Pan				
Manzana				



El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado el presente menú. Según las recomendaciones, debe proporcionar alrededor del **30-35% de las necesidades en energía del día**. Es decir, en el caso de los escolares de 2 a 3 años, la comida del medio día debe aportar 438 kcal; de 4 a 5 años 595 kcal y de 6 a 9 años 700 kcal.

NINGUNO DE NUESTROS PLATOS CONTIENE GLUTAMATO MONOSODICO EN SU COMPOSICION.

TODOS NUESTROS CALDOS ESTAN ELABORADOS DE FORMA CASERA EN NUESTRAS INSTALACIONES.



Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Verduras asadas	Arroz cocido con guisantes	Ensalada tropical	Crema de zanahorias	Aliño de patatas
Pollo al horno con patatas	Solomillo de cerdo en salsa	Atún a la plancha	Tortilla francesa de jamón	Pechuga de pavo en salsa
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Brócoli rehogado con ajito	Ensalada de pasta	Menestra de verduras al horno	Calabacín con orégano	Crema de verduras
Hamburguesa de pavo casera	Revuelto de verduras	Lomo a la plancha	Lenguado a la plancha	Acedias a la plancha
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Sopa de arroz	Pisto de verduras	Ensalada mixta	Arroz salteado con verduras	Verduras asadas
Lenguado a la plancha	Ternera a la plancha	Lomo en salsa	Tortilla francesa de queso	Pollo al horno con patatas
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27

Menestra de verdura con jamón	Ensalada de patatas	Crema de calabaza	Sopa de verduras y arroz	Ensalada de pescado
Merluza a la plancha con ajito y perejil	Atún a la plancha	Pollo en salsa	Varitas de merluza caseras al horno	Tortilla francesa de jamón
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Lácteo	Lácteo	Lácteo	Fruta	Lácteo
Día 30				
Crema de zanahorias				
Tortilla francesa de quesito				
Pan				
Lácteo				