

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 1	Día 2	Día 3	Día 4
	Guiso de arroz con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con atún (Yellowfin/ Thunnus Albacares) y tomate FORMA DE ELABORACION: HERVIDO	Crema de calabacín FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de alubias con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
	Tilapia (<i>Creochromis Niloticus</i>) al horno en salsa verde FORMA DE ELABORACION: HORNEADO	Tortilla de patatas (con aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO	Limanda (<i>Limanda Aspera</i>) al horno en salsa casera amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO	Hamburguesa de pollo FORMA DE ELABORACION: A LA PLANCHA
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Plátano	Pera	Yogur	Naranja
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Canelones de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO	Cocido de garbanzos con pollo, patata, judías verdes y calabaza FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de arroz con verduras y salsa de tomate frito (tomate, champiñones, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y verde) FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema de patatas y siete verduras (patata, cebolla, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro y guisantes) FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de judías michigan con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimienta roja y pimienta verde) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Churrasquito de pollo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Lomo adobado al horno FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Huevos a la bechamel rebosados FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO	Tilapia (<i>Creochromis Niloticus</i>) al ajillo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, zanahoria, col y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO	Caella (<i>Prionace Glauca</i>) al horno en salsa de tomate FORMA DE ELABORACION: HORNEADO
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Naranja

Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Crema de calabaza FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones con salsa carbonara FORMA DE ELABORACION: HERVIDO   	Lentejas estofadas con pollo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz salteado con salsa de tomate FORMA DE ELABORACION: SALTEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de garbanzos con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Churrasquito de pollo a la jardinera FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Arroz salteado FORMA DE ELABORACION: SALTEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Limanda (<i>Limanda Aspera</i>) al horno en salsa casera verde FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO   	Lomo de cerdo en salsa FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Bacalao (<i>Gadus Morhua</i>) al horno en salsa casera amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO  	Tortilla francesa FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
pera	Plátano	Manzana	Yogur 	Naranja
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Puchero de garbanzos con verduras (cebolla, zanahoria, puerro) FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Estofado de patatas con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con salsa boloñesa FORMA DE ELABORACION: HERVIDO 	Potaje de alubias con pollo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema de zanahorias y pavo FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pavo a la plancha en salsa casera FORMA DE ELABORACION: A LA PLANCHA Patatas panaderas FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Tilapia (<i>Creochromis Niloticus</i>) al horno con salsa de tomate FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	Tortilla de calabacín FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	Mini empanadillas de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO   	Salmón (<i>Salmo Salar</i>) al horno con patatas FORMA DE ELABORACION: HORNEADO  
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Naranja	Plátano	Yogur 	Pera
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
Macarrones con salsa de tomate FORMA DE ELABORACION: HERVIDO 	Potaje de garbanzos con verduras FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema de calabacín FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz a la marinera con merluza (<i>Merluccius Hubbsi</i>) y trozos de pota (<i>Illex argentinus</i>) FORMA DE ELABORACION: GUISADO   	
Tilapia (<i>Creochromis Niloticus</i>) al horno en salsa verde FORMA DE ELABORACION: HORNEADO   	Croquetas de pollo (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO               	Limanda (<i>Limanda Aspera</i>) al horno FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Patatas panaderas FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Salchichas de pollo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga y zanahoria rallada aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	
Pan 	Pan Integral 	Pan 	Pan Integral 	
Manzana	Naranja	Pera	Yogur 	

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 1	Día 2	Día 3	Día 4
	Verduras asadas (berenjena, calabacín, tomate y cebolla)	Guisantes con jamón	Macarrones salteados con atún	Crema de calabacín
	Lomo de cerdo en salsa	Calamares a la plancha con limón	Tortilla francesa	Pechuga de pavo a la plancha
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Calabacín salteado con ajo	Verduras asadas (champiñones, pimiento, calabacín)	Puré de zanahorias	Ensalada de pasta	Crema de calabaza
Lenguado al horno	Tortilla francesa con atún	Gallo a la plancha	Ternera a la plancha	Pechuga de pavo en salsa
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Sopa de arroz y verduras	Puré de patatas	Pasta salteada con pavo	Picadillo de tomate (tomate, cebolla, pepino)	Crema de puerros
Chipirones a la plancha	Tortilla francesa con jamón de york	Tilapia al horno con verduras (zanahoria, tomate, cebolla)	Salchichas de pollo	Pavo a la plancha
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Pisto (calabacín, berenjena, cebolla, tomate)	Macarrones salteados con verduras	Sopa de arroz y verduras	Judías verdes salteadas con jamón	Crema de verduras
Huevos rellenos con tomate y atún	Pechuga de pollo a la plancha	Lenguado al horno	Tortilla francesa	Nugget de pollo al horno
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	Yogur

Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
Puré de patatas	Macarrones salteados con verduras	Sopa de fideos	Judías verdes salteadas con jamón	
Pollo al horno con guisantes	Merluza al horno	Pavo al horno	Lenguado a la plancha con limón	
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	
Yogur	Yogur	Yogur	Fruta	