

www.cateringgonzalez.com

Telf.: 955 644 648

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 |
|---------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|
| | | | | Sopa de fideos |
| | | | | Pavo a la plancha |
| | | | | Pan |
| | | | | Lácteo |
| Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 |
| Crema de verduras | Sopa de picadillo | FIESTA NO COMEDOR | Menestra de verdura c/ jamón | FIESTA NO COMEDOR |
| Tortilla de quesito | Merluza con salsa casera | | Pollo empanado casero | |
| Pan | Pan Integral | | Pan Integral | |
| Lácteo | Lácteo | | Fruta | |

| Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Ensalada mixta | Sopa de estrellitas | Crema de calabacín | Calabacín con orégano | Verduras asadas |
| Hamburguesa de ternera casera | Lenguado a la plancha | Pechuga de pollo a la plancha | Tortilla de york | Merluza al horno con patatas |
| Pan | Pan Integral | Pan | Pan Integral | Pan |
| Lácteo | Lácteo | Lácteo | Fruta | Lácteo |
| Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 |
| Sopa de arroz y verduras | Tomate aliñado con orégano | Sopa de pescado | Sopa de estrellitas | Brócoli salteado |
| Varitas de merluza caseras al horno | Sándwich de jamón york y queso | Revuelto de champiñones y patatas | Merluza al horno con patatas | Lenguado a la plancha |
| Pan | Pan Integral | Pan | Pan Integral | Pan |
| Lácteo | Lácteo | Lácteo | Fruta | Lácteo |
| Día 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 |
| FIESTA NO COMEDOR | Verduras c/ jamón | Crema de calabaza | Arroz salteado c/ verduras | Ensalada de pasta |
| | Pez espada a la plancha | Lenguado a la plancha | Tortilla de patatas | Empanada de atún casera |
| Pan | Pan Integral | Pan | Pan Integral | Pan |
| Lácteo | Lácteo | Lácteo | Fruta | Lácteo |

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.



4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.

5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar** con familiares y amigos.



6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador, a internet y a la televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.

9 Recuerda **ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



Y RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER.....

