










El comedor escolar debe ser un marco en el que día a día se adquieran unos hábitos alimenticios saludables y se conozcan de forma práctica las normas para una óptima alimentación y nutrición durante toda la vida.

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, en el almuerzo se debe proporcionar alrededor del **30-35% de las necesidades en energía del día**. Por ello hemos diseñado el presente menú específicamente para los niños, cubriendo todas las necesidades y requerimientos alimenticios correspondientes.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>Ensalada de Pasta Tricolor (29%) Atún (13%) Palitos de Surimi (8%) Zanahoria Rallada (16%) Huevo Cocido (24%) Maíz Dulce (8%), Aceite de Oliva y Sal Yodada (2%)</p>  <p>Receta 6893</p>
				<p>Varitas de Merluza</p>  <p>Receta 6119</p>
				Pan
				Yogures
				Día 1
<p>Cocido de Garbanzos (49%), patatas (20%), calabaza (10%) judías verdes (7%), zanahorias ecológicas (7%) y fondo de verduras a base de puerro, cebolla, pimiento y ajo (7%).</p> <p>Receta 4962</p>	<p>Guiso de Arroz (52%) con contramuslo de pollo deshuesado (19%); fondo de verduras a base de tomate, zanahorias, puerro, pimiento, cebolla y ajo (29%).</p> <p>Receta 5410</p>	<p>Lentejas Estofadas (36%) con patatas (18%) y fondo de verduras a base de tomate, zanahorias, puerro, pimiento, cebolla y ajo (46%)</p> <p>Receta 4681</p>	<p>Macarrones (80%) con salsa carbonara y Jamón York (20%)</p>  <p>Receta 6483</p>	<p>Crema de calabacín blanco (55%), patatas (28%) cebolla (10%) y queso crema (10%), Aceite de Oliva (3%) y Sal Yodada (1%)</p>  <p>Receta 6986</p>
<p>Filete de Gallineta (<i>Sebastes spp</i>) empanada al horno Receta 4801 Tomate natural aliñado con AOVE, sal y perejil de guarnición. Receta 3146</p> 	<p>Tortilla francesa Receta 4695 Atún claro  Lechuga en juliana aliñada con AOVE y sal de guarnición Receta 5808</p>	<p>Lomo de Cerdo Adobado a la plancha Receta 3103 Puré de Patatas de Guarnición Receta 7388</p> 	<p>Gazpacho Receta 7385</p> 	<p>Limanda al horno en salsa Receta 6406 Arroz salteado de guarnición Receta 5986</p> 
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogures	Sandía
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8

Potaje de alubias blancas (45%), patata (20%), magro de cerdo (10%) y fondo de verduras a base de tomate ajo, cebolla, pimiento, puerro y zanahoria (25%) Receta 4772	Arroz (40%) con Tomate Frito (45%), Cebolla (10%) Aceite de Oliva, Azúcar y Sal Yodada (5%) Receta 4609	Salmorejo (Tomate (63%) Pan Rallado (20%) Cebolla (7%) Ajo (1%) Aceite y Vinagre de Jerez (9%) Receta 7381	Puchero de Garbanzos (51%), Patatas (22%) con Magro de Cerdo (10%) y fondo de verduras a base de tomate ajo, cebolla, pimiento, puerro y zanahoria (16%) Sal Yodada (1%) Receta 5563	Caracolas (60%) Salteadas con Atún Claro (18%) y Queso rallado (10%) Cebolla (10%) Aceite de Oliva y Sal Yodada (2%) Receta 7390
Fogonero al Horno Receta 4361 Patatas Panaderas de guarnición Receta 7412	Miniflamenquín de York y queso Receta 7413 Ensalada de Lechuga y Tomate de guarnición Receta	Abadejo en Salsa Verde Receta 7327 Patatas Parisinas de guarnición Receta 4240	Tortilla Campesina Receta 5561 Zanahoria Rallada de guarnición Receta 2969	Carne Mechada de Cerdo Receta 4816 Menestra de Verduras de Guarnición Receta 5633
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Plátano	Manzana	Plátano	Yogures	Sandía
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15

Crema de Zanahorias Receta 5293	Sopa de Verduras Troceadas y Arroz Receta	Potaje de Garbanzos con patatas y Magro de Cerdo Receta	Arroz con Verduras Receta	Estofado de Vacuno con patatas Receta
Buñuelos de Bacalao al Horno Receta 6407 Tomate natural aliñado con AOVE, sal y perejil de guarnición Receta 3146	Huevo a la Bechamel Receta Ensalada de Lechuga y Zanahorias ralladas de guarnición Receta	Bacalao con Tomate Receta 4842	Hamburguesa Mixta (pollo/vacuno) a la plancha Receta 5958 Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahorias ralladas de guarnición Receta	Tortilla francesa con Atún Claro Receta 4695 Ensalada de Lechuga y Maíz dulce de guarnición Receta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Sandía	Plátano	Pera	Yogures	Manzana
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22

Lentejas (42%) Estofadas con Patatas (15%) Magro de Cerdo (10%) y Fondo de Verduras a base de tomate, zanahorias, puerro, pimiento, cebolla y ajo (31%), sal yodada y aceite de oliva (2%) Receta 4640	Arroz (46%) a la Marinera con Merluza (Merluccius Capensis) (17%), trozos de Pota (Illex Argentinus) (13%) Fondo de Verduras a base de tomate, zanahorias, puerro, pimiento, cebolla y ajo (22%) sal yodada, aceite de oliva (2%) y colorante (2%) Receta 4877	Estofado de Patatas (75%) con Pollo deshuesado (10%) Zanahorias (5%) y Fondo de Verduras a base de tomate, puerro, pimiento, cebolla y ajo (8%), sal yodada y aceite de oliva (2%) Receta 6575	Crema de Calabaza (52%), Patatas (35%) Cebolla (10%), Margarina (1%) Aceite de Oliva y Sal (2%) Receta 6355	Caracolas (50%) Salteadas con guisantes (12%) y zanahorias (16%) pimientos amarillos (12%) y cebolla (8%) Aceite de Oliva y Sal (2%) Receta 7406
Empanadilla de Atún Caseras al horno Receta Lechuga en Juliana aliñadas con AOVE Receta	Fogonero al Ajillo Receta Tomate natural aliñado con AOVE Receta	Escalope de Ternera al Horno Receta	Albóndigas de Merluza en Salsa Casera Receta Patatas a cuadraditos al horno de guarnición Receta	Huevos en salsa de Tomate Receta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Melocotón en Almíbar	Pera	Plátano	Yogures	Manzana
Día 25	Día 26	Día 27	Día 29	Día 30