

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				