

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 Dedica **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.....

