














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 |
|--|---|---|--|---|------------------------------|
| | | | | Tomate aliñado con queso fresco | Verduras asadas |
| | | | | Pavo al horno en salsa con patatas | Merluza al horno con patatas |
| | | | | Pan integral | Pan |
| | | | | Yogur  | Plátano |
| Día 5 | Día 6 | Día 7 | Día 8 | Día 9 | |
| Arroz salteado c/ verduras | Crema de verduras | Sopa de arroz | Ensalada mixta | Menestra de verdura con jamón | |
| Tortilla francesa de quesito | Ternera a la plancha | Lenguado a la plancha | Lomo en salsa | Merluza a la plancha con ajo y perejil | |
| Pan | Pan Integral | Pan | Pan Integral | Pan | |
| Manzana | Pera | Plátano | Yogur  | Manzana | |
| | | | | | |
| Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 | Día 16 | |
| Potaje de judías michigan (cebolla, calabaza, zanahoria, puerro y tomate) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS | Cocido de garbanzos con verduras (judías verdes, calabaza, zanahoria, cebolla y puerro) FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS | Arroz salteado con salsa de tomate ECO FORMA DE ELABORACION: SALTEADO NO CONTIENE ALERGENOS | Sopa de verduras y arroz (caldo blanco de gallina casero, arroz, calabacín blanco, cebolla, zanahoria, pimiento, puerro) FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS | Crema de siete verduras ECO (patata, cebolla, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro y guisante) FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>Tortilla de patatas FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>  | <p>Bacalao en salsa amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>  | <p>Magro de cerdo en salsa FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS</p> | <p>Huevos empanados a la bechamel fritos (elaboración propia) (elaborado con aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITOS Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO</p>  | <p>Escalope de ternera FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Patatas fritas FORMA DE ELABORACION: FRITO</p>  |
| Pan | Pan Integral | Pan | Pan Integral | Pan |
| Pera | Plátano | Manzana | Yogur | Naranja |
| Día 19 | Día 20 | Día 21 | Día 22 | Día 23 |
| <p>Canelones de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>  | <p>Potaje de judías michigan (cebolla, calabaza, zanahoria, puerro, tomate) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>  | <p>Sopa de picadillo FORMA DE ELABORACION: COCCIÓN</p>  | <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, zanahoria, puerro ECO, cebolla, pimiento rojo) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS</p> | <p>Crema de calabacín ECO FORMA DE ELABORACION: HERVIDO</p>  |
| <p>Carne mechada FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALERGENOS</p> | <p>Salchichas de pollo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>  | <p>Limanda con salsa de verduras FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>  | <p>Tortilla de Calabacín (calabacín 75%, huevo 25%) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>  | <p>Buñuelo de bacalao al horno (elaboración propia) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>  |
| Pan | Pan Integral | Pan | Pan Integral | Pan |
| Manzana | Pera | Plátano | Yogur | Manzana |
| Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 | Día 30 |
| SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA |