














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					
		Guiso de arroz con pollo FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS					
		Caella en salsa amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO		Churrasquito de pollo al limón FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Patatas panaderas FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALERGENOS					
		Pan integral		Pan					
		Yogur		Plátano					
Día 5		Día 6		Día 7		Día 8		Día 9	
Crema de zanahorias ECO FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS		Macarrones con salsa boloñesa ECO FORMA DE ELABORACION: HERVIDO		Potaje de garbanzos (patata ECO, cebolla, puerro ECO, calabaza ECO) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS		Lentejas con verduras (patata, zanahoria y puerro ECO) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS		Arroz a la marinera con merluza y trozos de pota (zanahoria y puerro ECO) FORMA DE ELABORACION: GUISADO	
Albóndigas de merluza en salsa con patatas parisinas FORMA DE ELABORACION: GUISADO		Tilapia al horno en salsa verde FORMA DE ELABORACION: HORNEADO		Nugget de pollo (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITO Tomate natural con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO		Tortilla francesa FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO		Churrasquito de pollo en salsa de verduras FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALERGENOS	
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
Tortilla de patatas FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Bacalao en salsa amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Magro de cerdo en salsa FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS	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 	Escalope de ternera FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Patatas fritas FORMA DE ELABORACION: FRITO 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Pera	Plátano	Manzana	Yogur 	Naranja
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Canelones de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Potaje de judías michigan (cebolla, calabaza, zanahoria, puerro, tomate) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS	Sopa de picadillo FORMA DE ELABORACION: COCCIÓN 	Lentejas estofadas con verduras (tomate, zanahoria, puerro ECO, cebolla, pimiento rojo) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de calabacín ECO FORMA DE ELABORACION: HERVIDO 
Carne mechada FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALERGENOS	Salchichas de pollo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Limanda con salsa de verduras FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Tortilla de Calabacín (calabacín 75%, huevo 25%) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Buñuelo de bacalao al horno (elaboración propia) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 
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