














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: <b>GUISADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza FORMA DE ELABORACION: <b>GUISADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	
			Caella en salsa amarilla FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b>	Churrasquito de pollo al limón FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b> Patatas panaderas FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	
			Pan integral	Pan	
			Yogur	Plátano	
Día 5		Día 6		Día 7	
Crema de zanahorias ECO FORMA DE ELABORACION: <b>HERVIDO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	Macarrones con salsa boloñesa ECO FORMA DE ELABORACION: <b>HERVIDO</b>	Potaje de garbanzos (patata ECO, cebolla, puerro ECO, calabaza ECO) FORMA DE ELABORACION: <b>ESTOFADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	Lentejas con verduras (patata, zanahoria y puerro ECO) FORMA DE ELABORACION: <b>ESTOFADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	Arroz a la marinera con merluza y trozos de pota (zanahoria y puerro ECO) FORMA DE ELABORACION: <b>GUISADO</b>	
Albóndigas de merluza en salsa con patatas parisinas FORMA DE ELABORACION: <b>GUISADO</b>	Tilapia al horno en salsa verde FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b>	Nugget de pollo (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: <b>FRITO</b> Tomate natural con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: <b>CRUDO</b>	Tortilla francesa FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b> Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: <b>CRUDO</b>	Churrasquito de pollo en salsa de verduras FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b> 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%) 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

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) <b>FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO</b> <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Cocido de garbanzos con verduras (judías verdes, calabaza, zanahoria, cebolla y puerro) <b>FORMA DE ELABORACION: GUISADO</b> <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Arroz salteado con salsa de tomate ECO <b>FORMA DE ELABORACION: SALTEADO</b> <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Sopa de verduras y arroz (caldo blanco de gallina casero, arroz, calabacín blanco, cebolla, zanahoria, pimiento, puerro) <b>FORMA DE ELABORACION: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Crema de siete verduras ECO (patata, cebolla, calabacín, judías verdes, zanahoria, puerro y guisante) <b>FORMA DE ELABORACION: HERVIDO</b> <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	

<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