

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
				Caracolas con Tomate 
				Tortilla francesa 
				Pan
				Plátano
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Estofado de patatas con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Cocido de garbanzos con verduras <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	FIESTA NO COMEDOR	Guiso de arroz con pollo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	FIESTA NO COMEDOR
Albóndigas de merluza en salsa casera 	Churrasquito de pollo al limón <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		Varitas de merluza Ensalada de lechuga y col aliñada 	
Pan	Pan Integral		Pan Integral	
Manzana	Pera		Yogur 	
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Crema de calabacín 	Estofado de patatas con ternera <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Potaje de garbanzos con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Guiso de Arroz con verduras <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Lasaña de carne 
Lomo de cerdo en salsa <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Huevos a la Bechamel Tomate natural aliñado 	Bacalao con Tomate y patatas 	Hamburguesa de pollo Ensalada de Lechuga, tomate y zanahorias ralladas aliñada 	Albóndigas de pollo en salsa casera <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Plátano	Mandarina	Plátano	Yogur 	Manzana

Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Potaje de alubias con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Guiso de lentejas con patata y zanahoria <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Caracolas con atún y tomate 	Arroz a la marinera con merluza y trozos de pota 	Sopa de picadillo 
Tortilla de patatas 	Fogonero al horno Tomate natural aliñado 	Churrasquito de pollo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada 	Hamburguesa de pollo 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Pera	Plátano	Pera	Yogur 	Manzana
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
FIESTA NO COMEDOR	Cocido de garbanzos con verduras <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Macarrones a la napolitana 	Estofado de patatas con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Lentejas estofadas con verduras. <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
	Tortilla de patatas 	Nugget de pollo Tomate natural aliñado 	Limanda en salsa 	Salchichas de pollo Ensalada de lechuga y maíz aliñada 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Pera	Plátano	Pera	Yogur 	Manzana

# 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.



**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.

hnosGONZÁLEZ  
Colectividades



**Y RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER.....**



hnosGONZÁLEZ  
Colectividades