

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	Día 3	Día 4	Día 5
NO COMEDOR	Lasaña de carne 	Potaje de alubias con magro de cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	Arroz salteado con salsa de tomate NO CONTIENE ALERGENOS	Potaje de garbanzos con verduras (cebolla, puerro, calabaza) NO CONTIENE ALERGENOS
	Fogonero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	Varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con AOVE y sal yodada 	Salmón al horno 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con AOVE y sal yodada 
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
	Plátano	Mandarina	Lácteo 	Pera
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Sopa de picadillo (arroz, taquito de pavo y huevo cocido) 	Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, pimiento verde, tomate, cebolla y calabaza) NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de arroz con verduras (cebolla, tomate, calabaza, puerro, zanahoria, champiñones) NO CONTIENE ALERGENOS	Potaje de judías michigan (cebolla, calabaza, zanahoria, tomate) NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de zanahoria ECO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Huevo a la bechamel Tomate natural aliñado con AOVE y sal yodada 	Bacalao al horno con salsa de tomate y patatas cocidas 	Hamburguesa de sardina al horno 	Churrasquito de pollo a la jardinera NO CONTIENE ALERGENOS	Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz dulce aliñada con AOVE y sal yodada 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Manzana	Pera	Mandarina	Lácteo 	Plátano

Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Lentejas estofadas con verduras (con patatas Eco y zanahoria Eco) NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones con salsa de tomate 	Crema de calabacín 	Guiso de Arroz con pollo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza NO CONTIENE ALÉRGENOS
Tortilla de calabacín 	Chistorras Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñada     	Buñuelos de bacalao al horno  	Fogonero al horno Tomate natural aliñado con AOVE y sal yodada 	Churrasquito de pollo Arroz salteado NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Plátano	Mandarina	Plátano	Lácteo 	Manzana
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Macarrones con salsa boloñesa 	Potaje de judías michigan (cebolla, calabaza, zanahoria, puerro, tomate) NO CONTIENE ALÉRGENOS	Canelones de atún    	Guiso de arroz con verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Estofado de patatas con magro de cerdo NO CONTIENE ALÉRGENOS
Fogonero al horno en salsa verde Lechuga en juliana aliñada con AOVE y sal yodada 	Croquetas de pollo (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún aliñada con AOVE y sal yodada           	Limanda al horno Patatas panaderas 	Churrasquito de pollo en salsa NO CONTIENE ALÉRGENOS	Tortilla francesa 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Pera	Plátano	Pera	Lácteo 	Manzana
Día 29	Día 30	Día 31		
Lentejas estofadas con verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas con tomate 	Estofado de patatas con zanahoria y pollo NO CONTIENE ALÉRGENOS		
Tortilla de patatas 	Albóndigas de pollo en salsa con guisantes NO CONTIENE ALÉRGENOS	Mini empanadillas de atún   		
Pan	Pan Integral	Pan		
Pera	Plátano	Pera		

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.

hnosGONZÁLEZ
Colectividades



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



hnosGONZÁLEZ
Colectividades