

www.cateringhgonzalez.com

Tel.: 955 644 648

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.



Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Arroz salteado con verduras de temporada en juliana NO CONTIENE ALERGENOS	Estofado de "papas con choco (Dosidicus Gigas)	Macarrones con Salsa de Tomate y Chorizo	Guiso de lentejas con patatas y zanahorias	Crema de Zanahoria NO CONTIENE ALERGENOS
Varitas de merluza fritas en aceite de girasol alto oleico (75%)	Hamburguesa de pollo"	Fogonero (Pollachius Virens) al horno en salsa casera verde Zanahoria rallada aliñada con AOVE, sal yodada y perejil	Tortilla de calabacín	Albóndigas de merluza al horno
Pan Integral	Pan	Pan Eco	Pan integral	Pan
Manzana	Pera	Plátano	Yogur	Pera
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Arroz salteado con Salsa de Tomate NO CONTIENE ALERGENOS	Guiso de Patatas con Magro de Cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	Cocido de Alubias Michigan con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de siete verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Caracolas con salsa boloñesa (carne picada de cerdo)
Salchichas de pollo frescas cocidas al vino	Limanda (Limanda Aspera) al horno en salsa casera amarilla con verduritas	Tortilla Francesa Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Abadejo (Pollachius Pollachius) con Salsa de Tomate y guisantes Patatas dados horneadas	Hamburguesa de Sardina a la plancha
Pan Integral	Pan	Pan Eco	Pan Integral	Pan
Plátano	Manzana	Pera	Yogur	Naranja
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Guiso de Lentejas con patatas y zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de Zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Arroz guisado con magro de cerdo	Espirales con pisto de verduras	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza NO CONTIENE ALERGENOS
Salmón (Salmo) en salsa verde horneado con especias y aceite de oliva Lechuga en juliana aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Albóndigas de pollo a la jardinera con patatas	Miniempanadillas de atún al horno	Fogonero (Pollachius Virens) al horno en salsa casera verde	Tortilla de patatas Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil
Pan Integral	Pan	Pan Eco	Pan Integral	Pan
Mandarina	Plátano	Pera	Yogur	Manzana

Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Guiso de Patatas con Verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Paella de Pescado	Potaje de garbanzos	Macarrones en salsa de tomate	Crema de garbanzos NO CONTIENE ALERGENOS
Buñuelos de Bacalao al Horno	Escalope de Ternera Horneado Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Hamburguesa de sardina	Churrasquito de pollo al limón Zanahoria rallada aliñada con AOVE, sal yodada y perejil	Tortilla francesa
Pan Integral	Pan	Pan Eco	Pan Integral	Pan
Naranja	Pera	Plátano	Pera	Manzana
Día 30	Día 31			
Crema de calabaza NO CONTIENE ALERGENOS	Potaje de garbanzos con espinacas			
Pechuga de pollo al horno Patatas asadas al horno	Tortilla francesa Tomate en rodajas aliñado con AOVE, sal yodada y perejil			
Pan integral	Pan			
Manzana	Pera			