

















































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
				Fogonero al horno en salsa de tomate FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b> Zanahoria rallada aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: <b>CRUDO</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	Día 8	Día 9	
Sopa de picadillo FORMA DE ELABORACION: <b>COCCIÓN</b>	Macarrones con salsa boloñesa FORMA DE ELABORACION: <b>HERVIDO</b>	Potaje de garbanzos con verduras (tomate, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde, cebolla) FORMA DE ELABORACION: <b>ESTOFADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	Estofado de patatas con pollo FORMA DE ELABORACION: <b>ESTOFADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	Potaje de alubias con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: <b>ESTOFADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	
Huevo a la Bechamel rebozado (salsa casera) FORMA DE ELABORACION: <b>FRITO</b>	Hamburguesa de sardina al horno FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b> Ensalada de lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: <b>CRUDO</b>	Churrasquito de pollo a la jardinera FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b> NO CONTIENE ALERGENOS	Bacalao al horno con salsa de Tomate FORMA DE ELABORACION: <b>HORNEADO</b>	Varitas de merluza (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: <b>FRITO</b> Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: <b>CRUDO</b>	
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan	
Plátano	Pera	Mandarina	Yogur	Manzana	

Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
<p>Crema de zanahorias FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p>Macarrones con salsa boloñesa FORMA DE ELABORACION: HERVIDO</p> 	<p>Potaje de garbanzos con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, pimiento rojo) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p>Arroz a la marinera con merluza y trozos de patata FORMA DE ELABORACION: GUISADO</p>   
<p>Albóndigas de merluza con patatas FORMA DE ELABORACION: GUISADO</p>           	<p>Fogonero al horno en salsa casera amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p> 	<p>Buñuelos de bacalao al horno (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITO</p>  	<p>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</p> 	<p>Salchichas de pollo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga y zanahoria rallada aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO</p> 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Mandarina	Manzana	Plátano	Yogur	Manzana
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
<p>Caracolas con tomate FORMA DE ELABORACION: HERVIDO</p> 	<p>Potaje de judías michigan (cebolla, calabaza, zanahoria, puerro, tomate) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p>Canelones de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO</p>     	<p>Guiso de arroz con verduras FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>
<p>Carne mechada FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p>Nugget de pollo (fritos en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITO</p>     	<p>Filete de merluza al horno al ajillo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Arroz salteado FORMA DE ELABORACION: SALTEADO</p> 	<p>Salmón al horno FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga y zanahoria rallada aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO</p>  	<p>Tortilla de patatas (con aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO</p> 
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Manzana	Mandarina	Plátano	Yogur	Manzana
Día 26	Día 27	Día 28		
<p>Cocido de garbanzos con verduras FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p>Espirales con tomate y atún FORMA DE ELABORACION: HERVIDO</p>  	NO COMEDOR		
<p>Gallineta empanada (frita en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITO</p>           	<p>Magro de cerdo en salsa FORMA DE ELABORACION: GUISADO Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO NO CONTIENE ALERGENOS</p>			
Pan	Pan Integral			
Manzana	Plátano			

# 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**.



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

