






































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
				Lentejas estofadas con pollo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
				Caella (<i>Prionace Glauca</i>) al horno en salsa de tomate FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 
				Pan 
				Plátano
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Canelones de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Potaje de judías michigan (patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y pimiento verde) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Crema vichyssoise (puerro) FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Puchero de garbanzos con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de arroz con pollo FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Medallón de merluza (<i>Merluccius Hubbsi</i>) a la jardinera FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Tortilla de patatas (con aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	Churrasquito de pollo al ajillo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	Hamburguesa de pollo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Caella (<i>Prionace Glauca</i>) al horno en salsa casera amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Naranja	Pera	Yogur 	Plátano

Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Lentejas estofadas con verduras FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de alubias con pollo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Caracolas salteadas con atún (Yellowfin/ Thunnus Albacares) FORMA DE ELABORACION: HERVIDO 	Estofado de patatas con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz salteado con salsa de tomate FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS
Salmón (Salmo Salar) al horno FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Arroz salteado FORMA DE ELABORACION: SALTEADO 	Miniempanadillas de atún FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Huevos cocidos con verduras asadas y salsa de tomate (tomate, calabacín, berenjena, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla) Ensalada de lechuga, col y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	Tilapia (Creochromis Niloticus) al horno en salsa verde FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, tomate y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	Hamburguesa de ternera FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Patatas chips FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Naranja	Pera	Yogur 	Plátano
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Potaje de garbanzos con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENO	Caracolas a la boloñesa FORMA DE ELABORACION: HERVIDO 	Crema de Calabaza FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS	Guiso de arroz con verduras y salsa de tomate frito (tomate, zanahoria, puerro, calabaza, cebolla) FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS	Estofado de patatas con zanahoria y pollo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS
Nugget de pollo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Tilapia (Creochromis Niloticus) al horno en salsa casera amarilla FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 	Churrasquito de pollo al ajillo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Arroz salteado FORMA DE ELABORACION: SALTEADO 	Hamburguesa de sardina al horno FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Patatas parisinas FORMA DE ELABORACION: HORNEADO 	Tortilla francesa FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE ELABORACION: CRUDO 
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Naranja	Pera	Yogur 	Plátano