

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 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Puré de arroz, patata, calabacín, puerro y pollo	Triturado de Lentejas estofadas con verduras <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Crema de calabacín	Triturado de Cocido de garbanzos con pollo, patata, judías verdes y calabaza <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Triturado de Guiso de arroz con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Medallón de merluza ( <i>Merluccius Hubbsi</i> ) a la jardinera 	Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra sal yodada 	Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	Croquetas de pollo Tomate aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada	Caella ( <i>Prionace Glauca</i> ) al horno en salsa de tomate  
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Pera	Plátano	Manzana	Yogur de soja 	Naranja
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Crema vichyssoise <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Triturado de Potaje de alubias con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Puré de arroz, patata, cebolla calabaza, zanahoria y pollo	Puré de patata, calabacín, calabaza zanahoria y pavo	Triturado de Cocido de garbanzos con verduras <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Hamburguesa de sardina ( <i>sardina pilchardus</i> ) al horno Patatas parisinas   	Merluza al horno Tomate aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	Limanda ( <i>Limanda Aspera</i> ) en salsa casera amarilla 	Churrasquito de pollo a la jardinera <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Tortilla francesa Ensalada de maíz, zanahoria y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Plátano	Naranja	Manzana	Yogur de soja 	Pera
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Triturado de Lentejas estofadas con verduras	Triturado de Estofado de patatas con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Triturado de Guiso de arroz con pollo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Crema de calabacín sin lácteos	Puré de patatas, zanahoria, judías verdes, calabaza y merluza 

Tortilla de patatas 	Churrasquito de pollo Tomate aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada	Tilapia ( <i>Creochromis Niloticus</i> ) al horno 	Pavo a la plancha en salsa casera 	Albóndigas de pollo en salsa con patatas parisinas Ensalada de lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Naranja	Plátano	Yogur de soja 	Pera
<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>
Crema de zanahorias <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Triturado de Potaje de alubias con verduras <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Triturado de Guiso de arroz con pollo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Triturado de Puchero de garbanzos con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Puré de arroz, patata, judías verdes, zanahorias y pavo
Churrasquito de pollo al ajillo Arroz salteado <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda con aceite de oliva virgen extra y sal yodada 	Salmón ( <i>Salmo salar</i> ) al horno  	Salchichas de pollo en salsa de tomate 	Bacalao ( <i>Gadus Morhua</i> ) en salsa casera amarilla Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada  
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Manzana	Plátano	Pera	Yogur de soja 	Naranja
<b>Día 30</b>				
Triturado de Lentejas estofadas con verduras				
Albóndigas de pollo en salsa con guisantes				
Pan				
Manzana				