hnosGONZÁLEZ Colectividades

Menú TRITURADO CON SEGUNDO

Línea caliente Guarderias

Febrero de 2018

www.cateringhgonzalez.com
Telf.: 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.
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
			Triturado de guiso de arroz con pollo **FORMA DE ELABORACION: GUISADO** NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza **FORMA DE ELABORACION: GUISADO** NO CONTIENE ALERGENOS
			Fogonero al horno en salsa de tomate **FORMA DE ELABORACION: HORNEADO** Zanahoria rallada aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada **FORMA DE ELABORACION: CRUDO**	Churrasquito de pollo al limón **FORMA DE ELABORACION: HORNEADO** Patatas panaderas **FORMA DE ELABORACION: HORNEADO** NO CONTIENE ALERGENOS
			Pan integral	Pan
			Yogur	Plátano
Día 5	**Día 6**	**Día 7**	**Día 8**	**Día 9**
Puré de patata, zanahoria, calabacín, tomate y cordero **FORMA DE ELABORACION: HERVIDO** NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de calabaza **FORMA DE ELABORACION: HERVIDO** NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de potaje de garbanzos con verduras (tomate, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde, cebolla) **FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO** NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de estofado de patatas con pollo **FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO** NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de potaje de alubias con magro de cerdo **FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO** NO CONTIENE ALERGENOS
Huevo a la Bechamel rebozado (salsa casera) **FORMA DE ELABORACION: FRITO**	Hamburguesa de sardina al horno **FORMA DE ELABORACION: HORNEADO** Ensalada de lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada **FORMA DE ELABORACION: CRUDO**	Churrasquito de pollo a la jardinera **FORMA DE ELABORACION: HORNEADO** NO CONTIENE ALERGENOS	Bacalao al horno con salsa de Tomate **FORMA DE ELABORACION: HORNEADO**	Varitas de merluza (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) **FORMA DE ELABORACION: FRITO** Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada **FORMA DE ELABORACION: CRUDO**
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Plátano	Pera	Mandarina	Yogur	Manzana

Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Crema de zanahorias FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patata, zanahoria, tomate y merluza FORMA DE ELABORACION: HERVIDO	Triturado de potaje de garbanzos con magro de cerdo FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de lentejas estofadas con verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, pimiento rojo) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de arroz a la marinera con merluza FORMA DE ELABORACION: GUISADO
Albóndigas de merluza con patatas FORMA DE ELABORACION: GUISADO	Pavo y queso fresco	Buñuelos de bacalao (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITO	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	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
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Mandarina	Manzana	Plátano	Yogur	Manzana
Día 19	**Día 20**	**Día 21**	**Día 22**	**Día 23**
Puré de patata, judías verdes, puerro, zanahoria y pollo FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de potaje de judías michigan (cebolla, calabaza, zanahoria, puerro, tomate) FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS	Crema vichyssoise ECO FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de guiso de arroz con verduras FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de lentejas estofadas con verduras FORMA DE ELABORACION: ESTOFADO NO CONTIENE ALERGENOS
Carne mechada FORMA DE ELABORACION: HORNEADO NO CONTIENE ALERGENOS	Nugget de pollo (fritos en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITO	Filete de merluza al horno al ajillo FORMA DE ELABORACION: HORNEADO Arroz salteado FORMA DE ELABORACION: SALTEADO	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	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
Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan
Zumo de naranja natural	Mandarina	Plátano	Yogur	Manzana
Día 26	**Día 27**	**Día 28**		
Triturado de cocido de garbanzos con verduras FORMA DE ELABORACION: GUISADO NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patata, calabaza, tomate y pavo FORMA DE ELABORACION: HERVIDO NO CONTIENE ALERGENOS	NO COMEDOR		
Gallineta empanada (frita en aceite de girasol rico en ácido oleico al 75%) FORMA DE ELABORACION: FRITO	Pavo y queso fresco			
Pan	Pan Integral			

Manzana	Plátano			

hábitos saludables

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