


















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
				Potaje de alubias con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Caracolas con salsa boloñesa 
				Croquetas de pollo 	Abadejo al horno en salsa amarilla Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz 
				Pan integral	Pan
				Yogur	Pera
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	
Lentejas estofadas con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Guiso de arroz con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Caracolas con salsa boloñesa 	Crema de zanahoria NO CONTIENE ALERGENOS	Puchero de garbanzos con magro de cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	
Huevo cocido con verduras asadas y tomate (calabacín, berenjena y pimiento) 	Limanda al horno 	Tortilla de patatas 	Hamburguesa de pollo con patatas a la pobre 	Salmón al horno  	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	Pan	
Plátano	Manzana	Pera	Yogur	Naranja	
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	
Macarrones a la carbonara 	Lentejas estofadas con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de calabaza NO CONTIENE ALERGENOS	Paella de verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Potaje de alubias con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	
Merluza en salsa amarilla Lechuga en juliana aliñada 	Nugget de pollo 	Hamburguesa de sardina al horno 	Churrasquito de pollo NO CONTIENE ALERGENOS	Tortilla francesa Ensalada de zanahoria y maíz aliñada 	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	Pan	
Mandarina	Plátano	Pera	Yogur	Manzana	

Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Guiso de arroz con pollo NO CONTIENE ALERGENOS	Lentejas estofadas con magro de cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de vichyssoise (puerro) NO CONTIENE ALERGENOS	Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza NO CONTIENE ALERGENOS	Macarrones en salsa de tomate 
Abadejo al horno 	Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, y zanahoria aliñada 	Escalope de ternera al horno Ensalada de lechuga aliñada   	Bacalao al horno 	Tortilla francesa 
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	Pan
Naranja	Pera	Plátano	Yogur	Manzana
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
Crema de zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Guiso de Lentejas con patatas y zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Guiso de arroz con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Potaje de judías michigan NO CONTIENE ALERGENOS	
Albóndigas de pollo en salsa con guisantes (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico 75%) NO CONTIENE ALERGENOS	Tortilla de Calabacín al horno 	Mini empanadillas de atún al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz   	Churrasquito de pollo NO CONTIENE ALERGENOS	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	
Naranja	Pera	Plátano	Yogur	