













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
				Triturado de potaje de alubias con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, calabaza, zanahoria, puerro y merluza 
				Croquetas de pollo (sin lácteos) NO CONTIENE ALERGENOS	Abadejo al horno 
				Pan integral	Pan
				Yogur de soja	Pera
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	
Triturado de lentejas estofadas con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, puerro, calabacín y merluza 	Puré de arroz, patata, cebolla, calabaza, zanahoria y pollo NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de zanahoria NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado 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 lo pobre 	Salmón al horno  	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	Pan	
Plátano	Manzana	Pera	Yogur de soja	Naranja	
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	
Puré de patatas, puerro, calabacín y pollo NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de lentejas estofadas con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de calabaza NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de patatas, calabaza, zanahoria y pavo NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de potaje de alubias con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	
Merluza al horno 	Lomo de cerdo a la plancha NO CONTIENE ALERGENOS	Hamburguesa de sardina al horno 	Churrasquito de pollo NO CONTIENE ALERGENOS	Tortilla francesa 	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	Pan	
Mandarina	Plátano	Pera	Yogur de soja	Manzana	

Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Triturado de arroz con pollo NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de lentejas estofadas con magro de cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de vichyssoise (puerro) NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza NO CONTIENE ALERGENOS	Puré de arroz, patata, judías verdes, zanahoria y pavo NO CONTIENE ALERGENOS
Abadejo al horno 	Tortilla de patatas 	Pinchito de pollo NO CONTIENE ALERGENOS	Bacalao al horno 	Tortilla francesa 
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	Pan
Naranja	Pera	Plátano	Yogur de soja	Manzana
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
Crema de zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de Lentejas con patatas y zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado de arroz con verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Triturado 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 	Churrasquito de pollo NO CONTIENE ALERGENOS	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	
Naranja	Pera	Plátano	Yogur de soja	