
















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 <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Puré de patatas, calabaza, zanahoria, puerro y merluza 
				Croquetas de pollo 	Abadejo al horno 
				Pan integral	Pan
				Yogur	Pera
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	
Puré de patatas, zanahoria, calabacín, tomate y cordero <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Puré de patatas, puerro, calabacín y merluza 	Puré de arroz, patata, cebolla, calabaza, zanahoria y ternera <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Crema de zanahoria <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Triturado de garbanzos con magro de cerdo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	
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	Naranja	
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	
Puré de patatas, puerro, calabacín y pollo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Puré de patatas, zanahoria, tomate y merluza 	Crema de calabaza <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Puré de patatas, calabaza, zanahoria y pavo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Triturado de potaje de alubias con verduras <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	
Merluza al horno 	Nugget de pollo 	Hamburguesa de sardina al horno 	Churrasquito de pollo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Tortilla francesa 	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	Pan	
Mandarina	Plátano	Pera	Yogur	Manzana	

Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Triturado de arroz con pollo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Puré de patatas, calabaza, calabacín, tomate y merluza 	Crema de vichyssoise (puerro) <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Triturado de cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Puré de arroz, patata, judías verdes, zanahoria y pavo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>
Abadejo al horno 	Tortilla de patatas 	Escalope de ternera al horno   	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 <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Puré de patatas, calabaza, tomate y pavo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Triturado de arroz con verduras <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Triturado de judías michigan <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	
Albóndigas de pollo en salsa con guisantes (fritas en aceite de girasol rico en ácido oleico 75%) <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	Tortilla de Calabacín al horno 	Mini empanadillas de atún al horno   	Churrasquito de pollo <b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>	
Pan Integral	Pan	Pan	Pan Integral	
Naranja	Pera	Plátano	Yogur	