

















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) ECO 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 al horno NO CONTIENE ALERGENOS | |
| Pan Integral | Pan | Pan | Pan Integral | |
| Naranja | Pera | Plátano | Yogur | |