



Menú BASAL 3-6 AÑOS
Línea Fría ISE (5º período)
6 de Enero a 31 de Enero de 2019

Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Ensalada mixta [lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Macarrones con salsa de tomate [tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Guisantes con pavo [guisantes, cebolla, pavo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	
586,7 Kcal 73,9g HC (50,4%) 23,6g HC simples 21,4g Proteínas (14,6%)	19,98g Lípidos (30,6%) 5,02g AGS 1,07g sal	608,7 Kcal 79,9g HC (52,5%) 16,36g HC simples 19,8g Proteínas (13%)	21,26g Lípidos (31,4%) 3,07g AGS 1,01g sal	581,3Kcal 76,6g HC (52,7%) 16,02g HC simples 18,31g Proteínas (12,6%)	22,68g Lípidos (35%) 3,99g AGS 1,05g sal	595,7 Kcal 74,5g HC (50%) 15,51g HC simples 22,3g Proteínas (15%)	20,86g Lípidos (31,5%) 3,31g AGS 1,27g sal	584,7 Kcal 77,5g HC (53%) 23,5g HC simples 19,5g Proteínas (13,3%)	20,88g Lípidos (32,1%) 3,98g AGS 1,03g sal
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Espaguetis con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Ensalada mixta [lechuga, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Sopa de arroz [caldo blanco de gallina, patata, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Magro de cerdo con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
589,7 Kcal 79,35g HC (53,8%) 16,55g HC simples 21,1g Proteínas (14,3%)	20,88g Lípidos (31,9%) 4,97g AGS 1,03g sal	602,7 Kcal 74,5g HC (50%) 22,02g HC simples 22,2g Proteínas (14,7%)	19,86g Lípidos (30%) 2,82g AGS 1,19g sal	598,7 Kcal 74,4g HC (50,7%) 27,9g HC simples 21,7g Proteínas (14,5%)	21,58g Lípidos (32,4%) 4,05g AGS 1,32g sal	576,8 Kcal 74,2g HC (51,5%) 19,92g HC simples 21,4g Proteínas (14,8%)	20,38g Lípidos (31,8%) 4,6g AGS 1,19g sal	603,7Kcal 83,1g HC (55,1%) 19g HC simples 20,1g Proteínas (13,3%)	20,58g Lípidos (30,7%) 4,00g AGS 0,85g sal

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Ensalada mixta [lechuga, lombarda, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Bacalao (gadus morhua) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
601,7 Kcal 76,9g HC (51,1%) 15,9g HC simples 22,4g Proteínas (14,9%)	21,48g Lípidos (32,1%) 3,27g AGS 0,9g sal	604,3Kcal 76,42g HC (50,6%) 19,13g HC simples 19,41g Proteínas (12,8%)	20,46g Lípidos (30,5%) 3,56g AGS 1,17g sal	601,7 Kcal 79g HC (52,5%) 24,3g HC simples 21,9g Proteínas (14,6%)	19,78g Lípidos (30,6%) 3,41g AGS 1,00g sal	587,8 Kcal 74,3g HC (50,6%) 17,55g HC simples 22,1g Proteínas (15%)	20,08g Lípidos (30,7%) 4,62g AGS 1,03g sal	597,7 Kcal 81,2g HC (54,3%) 15,7g HC simples 20,8g Proteínas (13,9%)	20,38g Lípidos (30,7%) 3,27g AGS 0,98g sal
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada mixta [lechuga, col, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Ternera en salsa [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
590,7 Kcal 75,2g HC (50,9%) 17,64g HC simples 21,4g Proteínas (14,5%)	21,08g Lípidos (32,1%) 3,27g AGS 1,16g sal	604,2 Kcal 80,45g HC (53,3%) 19,67g HC simples 21,95g Proteínas (14,5%)	20,06g Lípidos (30,9%) 4,56g AGS 1,09g sal	589,2 Kcal 74,3g HC (50,4%) 26,2g HC simples 22,3g Proteínas (15,1%)	22,18g Lípidos (33,9%) 5,68g AGS 1,38g sal	580,8 Kcal 74,6g HC (51,4%) 18,99g HC simples 22,2g Proteínas (15%)	22,48g Lípidos (34,8%) 6,7g AGS 1,29g sal	609,7Kcal 84,3g HC (55,3%) 17g HC simples 19,8g Proteínas (13%)	20,28g Lípidos (30%) 3,96g AGS 1,13g sal

**Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.*

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, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.



El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS

PROPUESTA DE CENA

Línea Fría ISE (5º período)

6 de Enero a 31 de Enero de 2019

www.cateringgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Crema de calabacín	Ensalada mixta	Brócoli al ajillo	Champiñones con jamón	Verduras a la plancha
Hamburguesa casera de atún a la plancha	Tortilla francesa con york	Bacalao con tomate	Pollo al horno	Pizza casera
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Picadillo de tomate	Menestra de verduras	Sopa de fideos	Ensalada con quinoa	Aliño andaluz de zanahorias
Pavo al horno	Churrasquito de pollo al ajillo	Pez espada en salsa verde	Lenguado a la menier	Croquetas caseras
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Crema de verduras	Ensalada mixta	Verduras a la plancha	Brócoli al ajillo	Guisantes con jamón
Lomo adobado al horno	Merluza al horno al ajillo	Pavo adobado a la plancha	Tortilla francesa con atún	Pizza casera
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Picadillo de tomate	Menestra de verduras	Sopa de arroz	Ensalada con quinoa	Champiñones con jamón
Pechuga de pollo a la plancha	Bacalao con tomate	Tortilla de espinacas	Hamburguesa casera de atún a la plancha	Pinchitos de pollo
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

	DÓNDE SE ENCUENTRA		DÓNDE SE ENCUENTRA
 ALTRAMUCES	<u>Altramuces y productos a base de altramuces</u> Se encuentra además de en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles...	 SÉSAMO	<u>Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo</u> Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus...
 APIO	<u>Apio y productos derivados</u> Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas...	 HUEVOS	<u>Huevos y productos a base de huevo</u> Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, postres, alimentos rebozados, salsa, aliño para ensaladas, alimentos decorados con huevo...
 CACAHUETES	<u>Cacahuets y productos a base de cacahuets</u> Además de en las semillas, pasta y aceites, se puede encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas...	 LÁCTEOS	<u>Leche y derivados (incluida la lactosa)</u> Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures...se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, postres, helados...
 CRUSTÁCEOS	<u>Crustáceos y productos a base de crustáceos</u> Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas... además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados...	 MOLUSCOS	<u>Moluscos y productos a base de moluscos</u> Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados...
 SULFITOS	<u>Dióxido de azufre y sulfitos</u> Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza...	 MOSTAZA	<u>Mostaza y productos derivados</u> Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas...
 FRUTOS SECOS	<u>Frutos de cáscara y productos derivados: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia</u> Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsa o aceites...	 PESCADO	<u>Pescado y productos a base de pescado</u> Además de en el pescado y derivado, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas...
 GLUTEN	<u>Incluye el trigo (también trigo espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados</u> Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harina, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulgur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados...	 SOJA	<u>Soja y productos a base de soja</u> Además de en las semillas (habas), pasta, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos...

MÉTODOS DE ELABORACIÓN:

- *Salteado: Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.
- *Horneado: Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.
- *Guisado: Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se rehoga y después se cuece en su salsa.
- *Hervido: Cocinar un alimento dentro de un líquido en ebullición (normalmente agua).
- *Estofado: Cocinar carne u otro alimento previamente rehogados, a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino, caldo u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.
- *Plancha: técnica de cocina que emplea la distribución de calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal reciben el calor y se van cocinando.
- *Cocción: Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que quede tierno o blando



DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz cinco comidas al día. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.

2 Procura beber 8-10 vasos de agua al día. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.

3 Come de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza una hora de actividad física todos los días y actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana.

5 Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.



6 Dedica menos de dos horas diarias a los juegos de ordenador, a internet y a la televisión.

7 Protege tu espalda. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

8 Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.

9 Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al servicio.



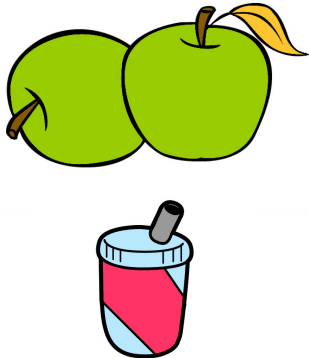
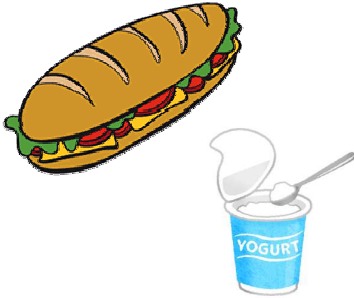
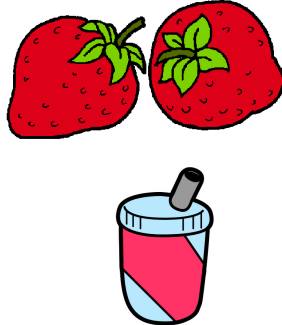
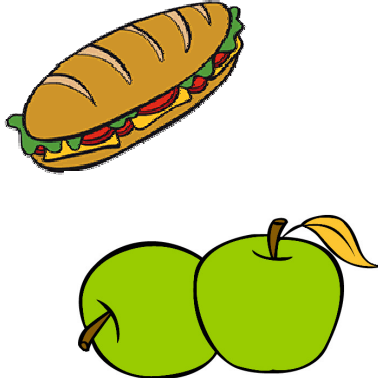
10 Cuida tu salud para estar sano y fuerte.



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

	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL TODAS LAS EDADES	KCAL		HIDRATOS DE CARBONO (g)			PROTEÍNAS (g)			GRASAS (g)			SAL (g)		
3-6 AÑOS	575	610	74	86	50-58%	17,8	22,2	12-15%	19,8	23	30-35%	5	5	
7-12 AÑOS	650	704	84,6	98,2		20,3	25,4		22,6	26,3		5	5	
13-15 AÑOS	777	950	108	125,2		25,9	32,4		28,8	33,6		5	5	
16-18 AÑOS	829	1103	120,7	140,1		29	36,2		32,2	37,6		5	5	



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...) + Fruta del tiempo o Lácteo 	Fruta del tiempo + Lácteos 	Lácteos (yogur, yogur bebido, 1 o 2 quesitos en porciones) + Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...) 	Fruta del tiempo + Lácteos 	Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...) + Fruta del tiempo 

Ingredientes:

- 250 g de zanahorias crudas (ya peladas y ralladas).
- 200 g de harina.
- 7 g de levadura en polvo o polvo de hornear
- 125 ml de aceite de girasol (podéis usar de oliva pero le dará un sabor más fuerte al pastel de zanahoria)
- 4 huevos.
- 200 g de azúcar.

¿Cómo se hace?

Con ayuda de un adulto, trituramos las zanahorias junto con el aceite.

Echamos los huevos en un bol y los batimos con el azúcar, añadiendo luego la pasta de zanahoria que habíamos preparado anteriormente.

Incorporamos la harina y la levadura tamizadas y mezclamos con cuidado.

Engrasamos con aceite o mantequilla un molde y echamos la masa. Hornear a 185°C unos 30 minutos o hasta que veamos que al pinchar con un palillo o la punta de cuchillo el centro del bizcocho de zanahoria éste sale limpio.



<https://www.pequerecetas.com/receta/bizcocho-zanahoria/>



Menú BASAL 7-12 AÑOS

Línea Fría ISE (5º período)

6 de Enero a 31 de Enero de 2019

Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Ensalada mixta [lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Macarrones con salsa de tomate [tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Guisantes con pavo [guisantes, cebolla, pavo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	
674,70 Kcal 84,98g HC (50,4%) 27,14g HC simples 24,61g Proteínas (14,6%)	22,97g Lípidos (30,6%) 5,78g AGS 1,23g sal	700 Kcal 91,88g HC (52,5%) 18,81g HC simples 22,77g Proteínas (13%)	24,44g Lípidos (31,4%) 3,54g AGS 1,16g sal	668,49Kcal 88,10g HC (52,7%) 18,43g HC simples 21,05g Proteínas (12,6%)	26,08g Lípidos (35%) 4,59g AGS 1,21g sal	685,055 Kcal 85,67g HC (50%) 17,83g HC simples 25,64g Proteínas (15%)	23,98g Lípidos (31,5%) 3,81g AGS 1,46g sal	672,40 Kcal 89,125g HC (53%) 27,02g HC simples 22,42g Proteínas (13,3%)	24,01g Lípidos (32,1%) 4,58g AGS 1,18g sal
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Espaguetis con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Ensalada mixta [lechuga, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Sopa de arroz [caldo blanco de gallina, patata, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Magro de cerdo con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan		Pan integral		Pan		Pan integral		Pan	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada	
678,15 Kcal 91,25g HC (53,8%) 19,03g HC simples 24,26g Proteínas (14,3%)	24,01g Lípidos (31,9%) 5,72g AGS 1,18g sal	693,10 Kcal 85,67g HC (50%) 25,32g HC simples 25,53g Proteínas (14,7%)	22,83g Lípidos (30%) 3,25g AGS 1,37g sal	688,50 Kcal 85,56g HC (50,7%) 32,08g HC simples 24,95g Proteínas (14,5%)	24,81g Lípidos (32,4%) 4,66g AGS 1,51g sal	663,32 Kcal 85,33g HC (51,5%) 22,90g HC simples 24,61g Proteínas (14,8%)	23,43g Lípidos (31,8%) 5,29g AGS 1,36g sal	694,25Kcal 95,56g HC (55,1%) 21,85g HC simples 23,11g Proteínas (13,3%)	23,66g Lípidos (30,7%) 4,61g AGS 0,98g sal

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Ensalada mixta [lechuga, lombarda, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO 	
Bacalao (gadus morhua) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
691,95 Kcal 88,43g HC (51,1%) 18,28g HC simples 25,76g Proteínas (14,9%)	24,70g Lípidos (32,1%) 3,77g AGS 1,3g sal	694,94Kcal 97,88g HC (50,6%) 21,99g HC simples 22,32g Proteínas (12,8%)	23,52g Lípidos (30,5%) 4,10g AGS 1,34g sal	691,95 Kcal 90,85g HC (52,5%) 27,94g HC simples 25,18g Proteínas (14,6%)	22,74g Lípidos (30,6%) 3,93g AGS 1,15g sal	675,97 Kcal 85,44g HC (50,6%) 20,19g HC simples 25,41g Proteínas (15%)	23,09g Lípidos (30,7%) 5,31g AGS 1,18g sal	687,355 Kcal 93,38g HC (54,3%) 18,05g HC simples 23,92g Proteínas (13,9%)	23,43g Lípidos (30,7%) 3,77g AGS 1,13g sal
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada mixta [lechuga, col, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Ternera en salsa [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
679,30 Kcal 86,48g HC (50,9%) 20,28g HC simples 24,61g Proteínas (14,5%)	24,24g Lípidos (32,1%) 3,77g AGS 1,33g sal	694,83 Kcal 92,51g HC (53,3%) 22,62g HC simples 25,24g Proteínas (14,5%)	23,06g Lípidos (30,9%) 5,25g AGS 1,25g sal	677,58 Kcal 85,44g HC (50,4%) 30,13g HC simples 25,64g Proteínas (15,1%)	25,50g Lípidos (33,9%) 6,54g AGS 1,58g sal	667,92 Kcal 85,79g HC (51,4%) 21,83g HC simples 25,53g Proteínas (15%)	25,85g Lípidos (34,8%) 7,70g AGS 1,48g sal	701,15Kcal 96,94g HC (55,3%) 19,55g HC simples 22,77g Proteínas (13%)	23,32g Lípidos (30%) 4,56g AGS 1,30g sal

**Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.*

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, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

 **El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS**



Menú BASAL NIÑAS 13-15 AÑOS
Línea Fría ISE (5º período)
6 de Enero a 31 de Enero de 2019

Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Ensalada mixta [lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Macarrones con salsa de tomate [tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Guisantes con pavo [guisantes, cebolla, pavo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	
880,05 Kcal 110,85g HC (50,4%) 35,4g HC simples 32,1g Proteínas (14,6%)	29,97g Lípidos (30,6%) 7,54g AGS 1,60g sal	913,05 Kcal 119,85g HC (52,5%) 24,54g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	31,89g Lípidos (31,4%) 4,61g AGS 1,51g sal	871,95Kcal 114,91g HC (52,7%) 24,04g HC simples 27,46g Proteínas (12,6%)	34,02g Lípidos (35%) 5,99g AGS 1,58g sal	893,55 Kcal 111,75g HC (50%) 23,26g HC simples 33,45g Proteínas (15%)	31,29g Lípidos (31,5%) 4,97g AGS 1,90g sal	877,05 Kcal 116,25g HC (53%) 35,25g HC simples 29,25g Proteínas (13,3%)	31,32g Lípidos (32,1%) 5,98g AGS 1,54g sal
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Espaguetis con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Ensalada mixta [lechuga, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Sopa de arroz [caldo blanco de gallina, patata, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Magro de cerdo con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
884,55 Kcal 119,02g HC (53,8%) 24,82g HC simples 31,65g Proteínas (14,3%)	31,32g Lípidos (31,9%) 7,46g AGS 1,54g sal	904,05 Kcal 111,75g HC (50%) 33,03g HC simples 33,3g Proteínas (14,7%)	29,79g Lípidos (30%) 4,24g AGS 1,78g sal	898,05 Kcal 111,6g HC (50,7%) 41,85g HC simples 32,55g Proteínas (14,5%)	32,37g Lípidos (32,4%) 6,08g AGS 1,98g sal	865,2 Kcal 111,3g HC (51,5%) 29,88g HC simples 32,1g Proteínas (14,8%)	30,57g Lípidos (31,8%) 6,9g AGS 1,78g sal	905,55Kcal 124,65g HC (55,1%) 28,5g HC simples 30,15g Proteínas (13,3%)	30,87g Lípidos (30,7%) 6,01g AGS 1,28g sal

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Ensalada mixta [lechuga, lombarda, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Bacalao (gadus morhua) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
902,55 Kcal 115,35g HC (51,1%) 23,85g HC simples 33,6g Proteínas (14,9%)	32,22g Lípidos (32,1%) 4,91g AGS 1,35g sal	906,45Kcal 114,63g HC (50,6%) 28,69g HC simples 29,11g Proteínas (12,8%)	30,69g Lípidos (30,5%) 5,35g AGS 1,75g sal	902,55 Kcal 118,5g HC (52,5%) 36,45g HC simples 32,85g Proteínas (14,6%)	29,67g Lípidos (30,6%) 5,12g AGS 1,50g sal	881,7 Kcal 111,45g HC (50,6%) 26,33g HC simples 33,15g Proteínas (15%)	30,12g Lípidos (30,7%) 6,93g AGS 1,54g sal	896,55 Kcal 121,8g HC (54,3%) 23,55g HC simples 31,2g Proteínas (13,9%)	30,57g Lípidos (30,7%) 4,91g AGS 1,47g sal
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada mixta [lechuga, col, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Ternera en salsa [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
886,05 Kcal 112,8g HC (50,9%) 26,46g HC simples 32,1g Proteínas (14,5%)	31,62g Lípidos (32,1%) 4,91g AGS 1,74g sal	906,3 Kcal 120,67g HC (53,3%) 29,50g HC simples 32,92g Proteínas (14,5%)	30,09g Lípidos (30,9%) 6,85g AGS 1,63g sal	883,8 Kcal 111,45g HC (50,4%) 39,3g HC simples 33,45g Proteínas (15,1%)	33,27g Lípidos (33,9%) 8,53g AGS 2,07g sal	871,2 Kcal 111,9g HC (51,4%) 28,48g HC simples 33,3g Proteínas (15%)	33,72g Lípidos (34,8%) 10,05g AGS 1,93g sal	914,55Kcal 126,45g HC (55,3%) 25,5g HC simples 29,7g Proteínas (13%)	3,042g Lípidos (30%) 5,95g AGS 1,69g sal

*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.

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, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

 **El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS**



Menú BASAL NIÑOS 13-15 AÑOS
Línea Fría ISE (5º período)
6 de Enero a 31 de Enero de 2019

Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Ensalada mixta [lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Macarrones con salsa de tomate [tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Guisantes con pavo [guisantes, cebolla, pavo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	
909,38 Kcal 114,54g HC (50,4%) 36,58g HC simples 33,17g Proteínas (14,6%)	30,96g Lípidos (30,6%) 7,79g AGS 1,66g sal	943,48 Kcal 123,84g HC (52,5%) 25,35g HC simples 30,69g Proteínas (13%)	32,95g Lípidos (31,4%) 4,77g AGS 1,56g sal	901,01Kcal 118,74g HC (52,7%) 24,84g HC simples 28,38g Proteínas (12,6%)	35,15g Lípidos (35%) 6,19g AGS 1,63g sal	923,33 Kcal 115,47g HC (50%) 24,04g HC simples 34,56g Proteínas (15%)	32,33g Lípidos (31,5%) 5,14g AGS 1,97g sal	906,28 Kcal 120,12g HC (53%) 36,42g HC simples 30,22g Proteínas (13,3%)	32,36g Lípidos (32,1%) 6,18g AGS 1,59g sal
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Espaguetis con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Ensalada mixta [lechuga, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Sopa de arroz [caldo blanco de gallina, patata, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Magro de cerdo con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
914,03 Kcal 122,99g HC (53,8%) 25,65g HC simples 32,70g Proteínas (14,3%)	32,36g Lípidos (31,9%) 7,71g AGS 1,59g sal	934,18 Kcal 115,47g HC (50%) 34,13g HC simples 34,41g Proteínas (14,7%)	30,78g Lípidos (30%) 4,38g AGS 1,84g sal	927,998 Kcal 115,32g HC (50,7%) 43,24g HC simples 33,63g Proteínas (14,5%)	33,44g Lípidos (32,4%) 6,29g AGS 2,04g sal	865,2 Kcal 111,3g HC (51,5%) 29,88g HC simples 32,1g Proteínas (14,8%)	30,57g Lípidos (31,8%) 6,9g AGS 1,78g sal	935,73Kcal 128,80g HC (55,1%) 29,45g HC simples 31,15g Proteínas (13,3%)	31,89g Lípidos (30,7%) 6,21g AGS 1,32g sal

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Ensalada mixta [lechuga, lombarda, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Bacalao (gadus morhua) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
932,63 Kcal 119,19g HC (51,1%) 24,64g HC simples 34,72g Proteínas (14,9%)	33,29g Lípidos (32,1%) 5,08g AGS 1,39g sal	936,66Kcal 118,45g HC (50,6%) 29,45g HC simples 30,08g Proteínas (12,8%)	31,71g Lípidos (30,5%) 5,53g AGS 1,81g sal	932,63 Kcal 122,45g HC (52,5%) 37,66g HC simples 33,9g Proteínas (14,6%)	30,65g Lípidos (30,6%) 5,29g AGS 1,55g sal	911,09 Kcal 115,16g HC (50,6%) 27,21g HC simples 34,25g Proteínas (15%)	31,12g Lípidos (30,7%) 7,16g AGS 1,59g sal	926,43 Kcal 125,86g HC (54,3%) 24,33g HC simples 32,24g Proteínas (13,9%)	31,58g Lípidos (30,7%) 5,08g AGS 1,52g sal
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada mixta [lechuga, col, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Ternera en salsa [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
915,58 Kcal 116,56g HC (50,9%) 27,34g HC simples 33,17g Proteínas (14,5%)	32,67g Lípidos (32,1%) 5,08g AGS 1,80g sal	936,51 Kcal 124,69g HC (53,3%) 30,48g HC simples 34,02g Proteínas (14,5%)	31,09g Lípidos (30,9%) 7,08g AGS 1,69g sal	883,8 Kcal 111,45g HC (50,4%) 39,3g HC simples 33,45g Proteínas (15,1%)	33,27g Lípidos (33,9%) 8,53g AGS 2,07g sal	900,24 Kcal 115,63g HC (51,4%) 29,43g HC simples 34,41g Proteínas (15%)	34,84g Lípidos (34,8%) 10,38g AGS 1,99g sal	945,03Kcal 130,66g HC (55,3%) 26,35g HC simples 30,69g Proteínas (13%)	31,43g Lípidos (30%) 6,15g AGS 1,75g sal

*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.

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, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

 El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS



Menú BASAL NIÑAS 16-18 AÑOS
Línea Fría ISE (5º período)
6 de Enero a 31 de Enero de 2019

Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Ensalada mixta [lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Macarrones con salsa de tomate [tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Guisantes con pavo [guisantes, cebolla, pavo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	
968,05 Kcal 121,93g HC (50,4%) 38,94g HC simples 35,31g Proteínas (14,6%)	32,96g Lípidos (30,6%) 8,29g AGS 1,76g sal	1004,35 Kcal 131,83g HC (52,5%) 26,99g HC simples 32,67g Proteínas (13%)	35,07g Lípidos (31,4%) 5,08g AGS 1,66g sal	959,14Kcal 126,40g HC (52,7%) 26,44g HC simples 30,21g Proteínas (12,6%)	37,42g Lípidos (35%) 6,59g AGS 1,74g sal	982,90 Kcal 122,92g HC (50%) 25,59g HC simples 36,79g Proteínas (15%)	34,41g Lípidos (31,5%) 5,47g AGS 2,09g sal	964,75 Kcal 127,87g HC (53%) 38,77g HC simples 32,17g Proteínas (13,3%)	34,45g Lípidos (32,1%) 6,58g AGS 1,70g sal
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Espaguetis con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Ensalada mixta [lechuga, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Sopa de arroz [caldo blanco de gallina, patata, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	
									
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Magro de cerdo con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO	
									
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
973,00 Kcal 130,92g HC (53,8%) 27,30g HC simples 34,81g Proteínas (14,3%)	34,45g Lípidos (31,9%) 8,21g AGS 1,70g sal	994,45 Kcal 122,92g HC (50%) 36,33g HC simples 36,63g Proteínas (14,7%)	32,76g Lípidos (30%) 4,66g AGS 1,96g sal	987,85 Kcal 122,76g HC (50,7%) 46,03g HC simples 35,80g Proteínas (14,5%)	35,60g Lípidos (32,4%) 6,69g AGS 2,18g sal	951,72 Kcal 122,43g HC (51,5%) 32,86g HC simples 35,31g Proteínas (14,8%)	33,62g Lípidos (31,8%) 7,59g AGS 1,96g sal	996,10Kcal 137,155g HC (55,1%) 31,35g HC simples 33,16g Proteínas (13,3%)	33,95g Lípidos (30,7%) 6,61g AGS 1,40g sal

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Ensalada mixta [lechuga, lombarda, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Bacalao (gadus morhua) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
992,80 Kcal 126,88g HC (51,1%) 26,23g HC simples 36,96g Proteínas (14,9%)	35,44g Lípidos (32,1%) 5,41g AGS 1,48g sal	997,09Kcal 126,09g HC (50,6%) 31,56g HC simples 32,02g Proteínas (12,8%)	33,75g Lípidos (30,5%) 5,88g AGS 1,93g sal	992,80 Kcal 130,35g HC (52,5%) 40,09g HC simples 36,13g Proteínas (14,6%)	32,63g Lípidos (30,6%) 5,64g AGS 1,65g sal	969,87 Kcal 122,595g HC (50,6%) 28,97g HC simples 36,46g Proteínas (15%)	3,13g Lípidos (30,7%) 7,62g AGS 1,69g sal	986,20 Kcal 133,98g HC (54,3%) 25,90g HC simples 34,32g Proteínas (13,9%)	33,62g Lípidos (30,7%) 5,41g AGS 1,62g sal
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada mixta [lechuga, col, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Ternera en salsa [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
974,65 Kcal 124,08g HC (50,9%) 29,10g HC simples 35,31g Proteínas (14,5%)	34,78g Lípidos (32,1%) 5,41g AGS 1,91g sal	996,93 Kcal 132,74g HC (53,3%) 32,45g HC simples 36,21g Proteínas (14,5%)	33,09g Lípidos (30,9%) 7,53g AGS 1,80g sal	972,18 Kcal 122,59g HC (50,4%) 43,23g HC simples 36,79g Proteínas (15,1%)	36,59g Lípidos (33,9%) 9,38g AGS 2,27g sal	958,32 Kcal 123,09g HC (51,4%) 31,33g HC simples 36,63g Proteínas (15%)	37,09g Lípidos (34,8%) 11,05g AGS 2,12g sal	1006,0Kcal 139,09g HC (55,3%) 28,05g HC simples 32,67g Proteínas (13%)	33,46g Lípidos (30%) 6,54g AGS 1,86g sal

*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.

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, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

 **El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS**



Menú BASAL NIÑOS 16-18 AÑOS

Línea Fría ISE (5º período)

6 de Enero a 31 de Enero de 2019

Día 6		Día 7		Día 8		Día 9		Día 10	
Ensalada mixta [lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Macarrones con salsa de tomate [tomate frito, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Guiso de arroz con verduras [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Guisantes con pavo [guisantes, cebolla, pavo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, cúrcuma, pimienta, jengibre, comino] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	
997,39 Kcal 125,63g HC (50,4%) 40,12g HC simples 36,38g Proteínas (14,6%)	33,96g Lípidos (30,6%) 8,54g AGS 1,82g sal	1034,79 Kcal 135,83g HC (52,5%) 27,81g HC simples 33,66g Proteínas (13%)	36,14g Lípidos (31,4%) 5,23g AGS 1,71g sal	988,21Kcal 130,23g HC (52,7%) 27,24g HC simples 31,12g Proteínas (12,6%)	38,55g Lípidos (35%) 6,79g AGS 1,79g sal	1012,69 Kcal 126,65g HC (50%) 26,36g HC simples 37,91g Proteínas (15%)	35,46g Lípidos (31,5%) 5,64g AGS 2,16g sal	993,99 Kcal 131,75g HC (53%) 39,95g HC simples 33,15g Proteínas (13,3%)	35,49g Lípidos (32,1%) 6,78g AGS 1,75g sal
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Espaguetis con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes, guisantes, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada mixta [lechuga, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Sopa de arroz [caldo blanco de gallina, patata, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Magro de cerdo con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Estofado de patatas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
1002,49 Kcal 134,89g HC (53,8%) 28,13g HC simples 35,87g Proteínas (14,3%)	35,49g Lípidos (31,9%) 8,46g AGS 1,75g sal	1024,59 Kcal 126,65g HC (50%) 37,43g HC simples 37,74g Proteínas (14,7%)	33,76g Lípidos (30%) 4,80g AGS 2,02g sal	1017,79 Kcal 126,48g HC (50,7%) 47,43g HC simples 36,89g Proteínas (14,5%)	36,68g Lípidos (32,4%) 6,90g AGS 2,24g sal	980,56 Kcal 126,14g HC (51,5%) 33,86g HC simples 36,38g Proteínas (14,8%)	36,64g Lípidos (31,8%) 7,82g AGS 2,02g sal	1026,29Kcal 141,27g HC (55,1%) 32,3g HC simples 34,17g Proteínas (13,3%)	34,98g Lípidos (30,7%) 6,81g AGS 1,45g sal
*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.									
*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.									

*La fruta fresca de temporada incluye: MANZANA, PERA, NARANJA ECOLÓGICA Y PLÁTANO.

*Los porcentajes se expresan con respecto a las kcal diarias totales.

Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate, ajo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Ensalada mixta [lechuga, lombarda, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO	
Bacalao (gadus morhua) con guisantes [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
1022,89 Kcal 130,73g HC (51,1%) 27,03g HC simples 38,08g Proteínas (14,9%)	36,51g Lípidos (32,1%) 5,57g AGS 1,53g sal	1027,31Kcal 129,91g HC (50,6%) 32,52g HC simples 32,99g Proteínas (12,8%)	34,78g Lípidos (30,5%) 6,06g AGS 1,99g sal	1022,89 Kcal 134,3g HC (52,5%) 41,31g HC simples 37,23g Proteínas (14,6%)	33,62g Lípidos (30,6%) 5,81g AGS 1,70g sal	999,26 Kcal 126,31g HC (50,6%) 29,84g HC simples 37,57g Proteínas (15%)	34,13g Lípidos (30,7%) 7,85g AGS 1,75g sal	1016,09 Kcal 138,04g HC (54,3%) 26,69g HC simples 35,36g Proteínas (13,9%)	34,64g Lípidos (30,7%) 5,57g AGS 1,6g sal
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Macarrones con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla, queso] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada mixta [lechuga, col, zanahoria y maíz] FORMA DE COCINADO: CRUDO		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO 	
Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Ternera en salsa [patata, zanahoria, tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada		Yogur 		Fruta fresca de temporada	
1004,19 Kcal 127,84g HC (50,9%) 29,98g HC simples 36,38g Proteínas (14,5%)	35,83g Lípidos (32,1%) 5,57g AGS 1,97g sal	1027,14 Kcal 136,76g HC (53,3%) 33,43g HC simples 37,31g Proteínas (14,5%)	34,10g Lípidos (30,9%) 7,76g AGS 1,85g sal	1001,64 Kcal 126,31g HC (50,4%) 44,54g HC simples 37,91g Proteínas (15,1%)	37,70g Lípidos (33,9%) 9,67g AGS 2,34g sal	987,36 Kcal 126,82g HC (51,4%) 32,28g HC simples 37,74g Proteínas (15%)	38,21g Lípidos (34,8%) 11,39g AGS 2,19g sal	1036,49Kcal 143,31g HC (55,3%) 28,9g HC simples 33,66g Proteínas (13%)	34,47g Lípidos (30%) 6,74g AGS 1,92g sal

*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.

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, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

 El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS