

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 3 a 6 años, la comida del medio día debe aportar 595 kcal; de 7 a 12 años 700 kcal.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 9 de Octubre	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Arroz salteado con verduras de temporada en juliana (Calabacín, berenjena, pimiento rojo y verde y cebolla) NO CONTIENE ALERGENOS	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, Atún Claro en Aceite de Oliva Virgen (Yellow Fish) 	Macarrones con Salsa de Tomate y Chorizo 	Guiso de Lentejas con patatas y zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de Calabacín NO CONTIENE ALERGENOS
Varitas de merluza fritas en aceite de girasol alto oleico (75%) Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil  	Estofado de "papas con merluza y choco (Dosidicus Gigas)"  	Fogonero (Pollachius Virens) al horno en salsa casera verde Zanahoria rallada aliñada con AOVE, sal yodada y perejil 	Tortilla de Calabacín Col Rallada aliñada con AOVE, sal yodada y perejil 	Salmón (Salmo) horneado con hierbas y aceite de oliva virgen Ensalada de Lechuga y Tomate con AOVE, sal yodada y perejil 
Pan Integral	Pan Integral	Pan Eco	Pan Integral	Pan Integral
Manzana	Plátano	Pera	Yogur	Pera
VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 731,3 Kcal 122,1 g HC 23,5 g HC simples 19,07 g Proteínas 16,1 g Lípidos 2,34 g AGS 0,80 g Sodio 11,1 g Fibra	VERD. COCINADA: VERD. CRUDA: X 675 Kcal 68,3 g HC 32,5 g HC simples 49,5 g Proteínas 19,6 g de lípidos 3,1 g AGS 0,80 g Sodio 13,1 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 727 Kcal 95,2 g HC 37,7 g HC simples 33,8 g Proteínas 18,5 g de lípidos 4,2 g AGS 0,65 g Sodio 16,1 g Fibra	NO COMEDOR <u>Propuesta de menú padres</u> VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 683 Kcal 60,8 g HC 18,5 g HC simples 43,2 g Proteínas 25,4 g de lípidos 6,9 g AGS 0,70 g Sodio 20,3 g Fibra	NO COMEDOR <u>Propuesta de menú padres</u> VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 789,3 Kcal 81,06 g HC 24,1 g HC simples 48,1 g Proteínas 24,6 g de lípidos 6,6 g AGS 0,80 g Sodio 27,1 g Fibra

Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Guiso de Patatas con Magro de Cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	Arroz salteado con Salsa de Tomate NO CONTIENE ALERGENOS	Cocido de garbanzos con espinacas NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de siete verduras (calabacín, patata, cebolla, puerro, judía plana, guisantes y zanahorias) NO CONTIENE ALERGENOS	Caracolas con salsa boloñesa (carne picada de cerdo)
Limanda (Limanda Aspera) al horno con salsa casera amarilla Verduras salteadas con aceite de oliva y sal yodada (pimiento rojo y verde, calabacín y patatas)	Salchichas de pollo frescas cocidas al vino Remolacha Rallada aliñada con AOVE, sal yodada y perejil	Tortilla Francesa Zanahorias baby con AOVE, sal yodada y perejil	Abadejo (Pollachius Pollachius) con Salsa de Tomate Guisantes guisados	Hamburguesa de Sardina a la plancha Ensalada de lombarda aliñada con AOVE, sal yodada y perejil
Pan Integral	Pan Integral	Pan Eco	Pan Integral	Pan Integral
Plátano	Manzana	Pera	Yogur	Naranja
VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 619 Kcal 85,4 g HC 36,8 g HC simples 34,2 g Proteínas 12,1 g de lípidos 1,82 g AGS 0,93 g Sodio 18,1 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 708,5 Kcal 100,9 g HC 27,04 g HC simples 19,02 g Proteínas 22,92 g de lípidos 4 g AGS 0,80 g Sodio 11,1 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 701 Kcal 68,7 g HC 23,8 g HC simples 28 g Proteínas 30,3 g de lípidos 4,88 g AGS 0,58 g Sodio 20,8 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 685 Kcal 68,6 g HC 22,8 g HC simples 55,4 g Proteínas 16,7 g de lípidos 3,9 g AGS 0,97 g Sodio 19,7 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 703,7 Kcal 78,1 g HC 19,7 g HC simples 36,7 g Proteínas 24,4 g de lípidos 0,80 g Sodio 18,1 g Fibra

Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Potaje de Judías Michigan con Verduras (patatas, zanahorias, calabaza) NO CONTIENE ALERGENOS	Crema de Zanahorias NO CONTIENE ALERGENOS	Salmorejo con huevo	Macarrones salteados con verduras de temporada (calabacín, zanahoria, pimientos)	Guisantes salteados con jamón serrano, cebolla y judías verdes NO CONTIENE ALERGENOS
Salmón (Salmo) horneado con especias y aceite de oliva Lechuga en juliana aliñada con AOVE, sal yodada y perejil	Albóndigas de pollo en salsa casera Patatas al horno	Arroz guisado con magro de cerdo NO CONTIENE ALERGENOS	Fogonero (Pollachius Virens) al horno Tomate rehogado en Aceite de Oliva	Tortilla de patatas Ensalada de Zanahorias baby y maíz dulce aliñadas con AOVE, sal yodada y perejil
Pan Integral	Pan Integral	Pan Eco	Pan Integral	Pan Integral
Plátano	Manzana	Pera	Yogur	Manzana
VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 679 Kcal 67,9 g HC 22,5 g HC simples 46,5 g Proteínas 20,5 g de lípidos 3,58 g AGS 0,87 g Sodio 19,7 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 669 Kcal 68,1 g HC 27,9 g HC simples 24,6 g Proteínas 30,3 g de lípidos 5,57 g AGS 0,60 g Sodio 13,3 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 699 Kcal 100,9 g HC 36,5 g HC simples 23,8 g Proteínas 19,4 g de lípidos 4,4 g AGS 0,71 g Sodio 12,5 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 714 Kcal 90,4 g HC 31,5 g HC simples 50,8 g Proteínas 13,6 g de lípidos 5,16 g AGS 0,58 g Sodio 13,4 g Fibra	VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 683 Kcal 70,2 g HC 45,1 g HC simples 38,4 g Proteínas 23,1 g de lípidos 5,6 g AGS 0,64 g Sodio 20,3 g Fibra

Día 30	Día 31	Día 01 de Noviembre	Día 02 de Noviembre	Día 03 de Noviembre
Guiso de Patatas con Verduras NO CONTIENE ALERGENOS	Paella de Pescado (Merluza y Fogonero) 	Pisto con Huevo Frito 	Espaguetis salteadas en salsa de Tomate 	Crema de Lentejas NO CONTIENE ALERGENOS
Filetes de Bacalao rehogados con ajo Espárragos Trigueros a la plancha 	Taquitos de pavo salteados con dados de calabacín y tomate frito	Filete de Atún (Yellow Fish) a la plancha Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz aliñada con AOVE, sal yodada y perejil 	Filetes de Ternera a la plancha Zanahorias baby aliñadas con AOVE, sal yodada y perejil NO CONTIENE ALERGENOS	Verduras asadas con huevo duro (calabacín, berenjena, pimiento rojo y verde, patatas) Ensalada de lombarda aliñada con AOVE, sal yodada y perejil 
Pan Integral	Pan Integral	Pan Eco	Pan Integral	Pan Integral
Naranja	Pera	Plátano	Pera	Manzana
Día 30 VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 707 Kcal 83,3 g HC 34,2 g HC simples 40,4 g Proteínas 20 g de lípidos 2,94 g AGS 1,1 g Sodio 16,3 g Fibra	Día 31 VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 713 Kcal 100,6 g HC 37,7 g HC simples 33,3 g Proteínas 16,5 g de lípidos 2,48 g AGS 0,93 g Sodio 14,2 g Fibra	<u>NO COMEDOR</u> <u>Propuesta de menú padres</u> VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 693 Kcal 53,9 g HC 35,8 g HC simples 27,6 g Proteínas 37,5 g de lípidos 7,58 g AGS 0,80 g Sodio 15,1 g Fibra	Día 02 VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 674 Kcal 73,2 g HC 20,9 g HC simples 30,6 g Proteínas 26,4 g de lípidos 8,04 g AGS 0,65 g Sodio 10,6 g Fibra	Día 03 VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 714,7 Kcal 80,2 g HC 33,5 g HC simples 32,85 g Proteínas 25,38 g de lípidos 4,8 g AGS 1,07 g Sodio 25,05 g Fibra

Día 06 de Noviembre	Día 07 de Noviembre			
Crema de Calabaza NO CONTIENE ALERGENOS	Potaje de Garbanzos con Espinacas NO CONTIENE ALERGENOS			
Pechuga de pollo al horno Patatas asadas al horno NO CONTIENE ALERGENOS	Tortilla francesa Tomate en rodajas aliñado con AOVE, sal yodada y perejil 			
Pan Integral	Pan Integral			
Manzana	Pera			
Día 06 VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 682 Kcal 82 g HC 36,29 g HC simples 41,8 g Proteínas 17,54 g de lípidos 3,92 g AGS 0,54 g Sodio 14,1 g Fibra	Día 07 VERD. COCINADA: X VERD. CRUDA: X 703 Kcal 69 g HC 23,8 g HC simples 28,2 g Proteínas 30,3 g de lípidos 4,88 g AGS 0,93 g Sodio 20,1 g Fibra			

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 **lavar las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

 **hnosGONZÁLEZ**
Colectividades

 **hábitos saludables**



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



 **hnosGONZÁLEZ**
Colectividades