






























































Día 14		Día 15		Día 16		Día 17		Día 18	
Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Macarrones con salsa de tomate [tomate frito ECO, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, judías verdes , guisantes , zanahoria] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		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 		Arroz campero [chorizo , cebolla, pimiento rojo y verde, zanahoria, alcachofas, tomate, champiñones] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Ragout de pavo al ajillo [cebolla, maicena, ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO		Tilapia (<i>oreochromis niloticus</i>) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO , pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Pera		Plátano		Yogur 		Ciruela	
592.4 Kcal 75.82g HC (51.2%) 18.61g HC simples 22.61g Proteínas (14.3%)	19.58g Lípidos (30.7%) 3.72g AGS 1.03g sal	609.7 Kcal 82.6g HC (54.2%) 18.42g HC simples 17.5g Proteínas (12.5%)	20.76g Lípidos (30.6%) 4.77g AGS 1.34g sal	608.7 Kcal 81.5g HC (53.6%) 17.8g HC simples 18.7g Proteínas (12.3%)	22.78g Lípidos (33.7%) 3.67g AGS 1.05g sal	610 Kcal 79.5g HC (52.1%) 9.77g HC simples 22g Proteínas (15.9%)	20.58g Lípidos (31.4%) 4.67g AGS 0.97g sal	593.2 Kcal 75.9g HC (51.2%) 21.16g HC simples 18.45g Proteínas (12.4%)	22.48g Lípidos (34.1%) 3.96g AGS 1.20g sal
Día 21		Día 22		Día 23		Día 24		Día 25	
Potaje de alubias con pollo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Espirales con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Ensalada de lechuga, zanahoria y col y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Merluza (<i>merluccius hubbsi</i>) al horno en salsa verde [VINO BLANCO, harina de TRIGO , ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Hamburguesa de sardina a la plancha (<i>sardina pilchardus</i>) en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Churrasquito de pollo al limón [maicena, ajo, limón] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Tomate natural aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Pera		Manzana		Ciruela		Yogur 		Plátano	
604.7 Kcal 78.1g HC (51.7%) 17.36g HC simples 22.9g Proteínas (14.1%)	22.88g Lípidos (34.1%) 3.67g AGS 1.16g sal	576.2 Kcal 76.7g HC (53.2%) 19.12g HC simples 18.39g Proteínas (12.8%)	23.26g Lípidos (34.3%) 4.06g AGS 0.89g sal	591.7 Kcal 81.9g HC (55.4%) 17.7g HC simples 22.2g Proteínas (15%)	18.18g Lípidos (30.7%) 2.87g AGS 0.92g sal	603 Kcal 74.4g HC (50.4%) 14.34g HC simples 21.1g Proteínas (14%)	22.38g Lípidos (33.4%) 5.31g AGS 1.22g sal	588.7 Kcal 74.38g HC (50.5%) 22.58g HC simples 23.4g Proteínas (14.9%)	22.58g Lípidos (34.5%) 4.39g AGS 1.46g sal

*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, ciruela y naranja ecológica.

N.R.S. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)




Día 28		Día 29		Día 30		Día 1		Día 2	
Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 		Ensalada de lechuga, zanahoria y col con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO 		Macarrones a la napolitana [tomate frito ECO, QUESO] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de judías michigan con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 	
Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 		Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Magro de cerdo con tomate [tomate, patata, cebolla, pimienta negra molida, ajo] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 	
Zanahoria y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-	
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 		Pan 	
Manzana		Plátano		Pera		Yogur 		Ciruela	
606.1 Kcal 80.5g HC (53.1%) 22.96g HC simples 23.1g Proteínas (14.7%)	19.88g Lípidos (30.5%) 3.08g AGS 0.91g sal	585.7 Kcal 82.6g HC (56.4%) 19.02g HC simples 18.1g Proteínas (12.4%)	20.36g Lípidos (31.3%) 3.47g AGS 0.99g sal	606.4 Kcal 85.62g HC (56.5%) 20.21g HC simples 23.21g Proteínas (14.3%)	19.08g Lípidos (30.3%) 4.87g AGS 1.28g sal	604 Kcal 81.2g HC (53.8%) 9.97g HC simples 21.4g Proteínas (14.4%)	19.38g Lípidos (30.5%) 3.81g AGS 0.88g sal	583.7 Kcal 74.3g HC (50.9%) 20.8g HC simples 23g Proteínas (14.8%)	20.88g Lípidos (32.2%) 3.97g AGS 1.19g sal
Día 5		Día 6		Día 7		Día 8		Día 9	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO 		Caracolas con salsa boloñesa [carne picada de cerdo, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Cocido de garbanzos con judías verdes y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes] FORMA DE COCINADO: GUIASADO 		Ensalada de lechuga, zanahoria y col y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Crema de zanahorias con queso [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 	
Hamburguesa de sardina a la plancha (sardina pilchardus) en salsa con guisantes [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA 		Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Merluza (merluccius hubbsi) al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		Pinchito de pollo [pollo deshuesado, ajo, especias de pinchitos] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO 	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO 		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 	
Manzana		Plátano		Pera		Manzana		Ciruela	
593.7 Kcal 74.4g HC (50.1%) 20g HC simples 22.5g Proteínas (14.2%)	21.38g Lípidos (32.4%) 2.75g AGS 1.31g sal	607.3 Kcal 82.9g HC (54.6%) 19.12g HC simples 23.85g Proteínas (14.7%)	19.36g Lípidos (30.7%) 4.53g AGS 0.92g sal	596.2 Kcal 74.7g HC (50.1%) 16.66g HC simples 20.7g Proteínas (13.9%)	21.58g Lípidos (32.6%) 3.19g AGS 0.97g sal	588.7 Kcal 76.49g HC (52%) 20.92g HC simples 18.3g Proteínas (12.4%)	21.16g Lípidos (32.3%) 3.51g AGS 0.89g sal	575.6 Kcal 76.08g HC (52.9%) 28.28g HC simples 22.6g Proteínas (14.7%)	20.58g Lípidos (32.2%) 5.85g AGS 1.58g 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.

*Los porcentajes están calculados con respecto a las kcal totales recomendadas según el sexo y el rango de edad.

 El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS

*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, ciruela y naranja ecológica.

N.R.S. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)



www.cateringgonzalez.com - Teléfono 955 644 648