



9 de Noviembre al 4 de Diciembre de 2020

Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
<p>Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> <p>ECO.</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> <p>ECO.</p>	<p>Crema de calabacín [calabacín, patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> <p>ECO.</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> <p>ECO.</p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> <p>ECO.</p>
<p>Tilapia [oreochromis niloticus] a la menier [harina de trigo, limón, perejil]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>	<p>Tortilla de patatas [patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p>	<p>Salmón (salmón salar) al horno</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>	<p>Lomo de cerdo al limón [maicena, ajo, limón]</p> <p>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p>	<p>Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>
<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Patatas panaderas [patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> <p>ECO.</p>	<p>Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>	<p>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>
<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>
<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>602,7 Kcal 84,6g HC (56,1%) 15,75g HC simples 20,5g Proteínas (13,4%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>604,4 Kcal 75,1g HC (90,7%) 19,85g HC simples 21,7g Proteínas (14,4%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>985,7 Kcal 74,3g HC (90,7%) 17,4g HC simples 22,3g Proteínas (14,2%)</p>	<p>Yogur</p> <p>604,9 Kcal 74,6g HC (90,4%) 10,7g HC simples 21,2g Proteínas (14%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>601,2 Kcal 78,1g HC (52%) 20,36g HC simples 22,45g Proteínas (14,9%)</p>
<p>Potaje de alubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> <p>ECO.</p>	<p>Macarrones con salsa carbonara [leche, cebolla, nata líquida, maicena, pimienta negra molida]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> <p>ECO.</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Crema de zanahorias [zanahoria, patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> <p>ECO.</p>	<p>Cocido de garbanzos con calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> <p>ECO.</p>
<p>Tortilla francesa</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p>	<p>Merluza (merluccius hubbsi) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> <p>ECO.</p>	<p>Estofado de patatas con vacuno [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> <p>ECO.</p>	<p>Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p>	<p>Churrasquito de pollo a la jardinera [cebolla, guisantes, zanahoria, patata, tomate, pimiento rojo y verde]</p> <p>FORMA DE COCINADO: PLANCHA</p> <p>ECO.</p>
<p>Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>
<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>	<p>Pan integral</p>
<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>600,6 Kcal 77g HC (51,3%) 23,6g HC simples 22,4g Proteínas (14,9%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>598,7 Kcal 77,77g HC (52%) 15,83g HC simples 20,1g Proteínas (13,4%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>981,7 Kcal 79,6g HC (54,7%) 24,8g HC simples 19,4g Proteínas (13,3%)</p>	<p>Yogur</p> <p>603,1 Kcal 75,1g HC (90,7%) 19,72g HC simples 23,5g Proteínas (14,7%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>601,7 Kcal 74,2g HC (50,3%) 20,1g HC simples 21,5g Proteínas (14,3%)</p>

*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano y naranja ecológica.
N.R.S. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)



Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
<p>Guiso de arroz con magro de cerdo [patata, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> <p></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> <p></p>	<p>Crema de calabaza [calabaza, patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> <p></p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y maíz aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> <p></p>	<p>Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> <p></p>
<p>Tilapia (oreochromis niloticus) a la menier [harina de trigo, limón, perejil]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> <p></p>	<p>Tortilla de patatas [patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> <p></p>	<p>Salmón (salmo salar) al horno</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> <p></p>	<p>Ternero en salsa [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> <p></p>	<p>Huevos a la bechamel [LECHE, mantequilla, harina de TRIGO, pan rallado]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> <p></p>
<p>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Patatas panaderas [patata, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> <p></p>	<p>Arroz salteado [arroz vaporizado, cebolla]</p> <p>FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>	<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Lechuga y zanahoria aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>
<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>593,7 Kcal 84,4g HC (55,6%) 15,45g HC simples 22,4g Proteínas (14,8%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>602,2 Kcal 78,5g HC (51,9%) 22,9g HC simples 21,15g Proteínas (14,4%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>582,7 Kcal 74,3g HC (51%) 17,95g HC simples 21,8g Proteínas (15%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>595 Kcal 71,9g HC (50,8%) 18g HC simples 22,1g Proteínas (14,4%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>598,4 Kcal 75,12g HC (50,2%) 17,37g HC simples 22,41g Proteínas (15%)</p>
<p>Día 30</p>	<p>Día 1</p>	<p>Día 2</p>	<p>Día 3</p>	<p>Día 4</p>
<p>Coccido de garbanzos con calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> <p></p>	<p>Caracolas a la napolitana [tomate frito ECO, queso]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> <p></p>	<p>Potaje de atubias con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> <p></p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con arón (yellowfin/thumus albocares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada</p> <p>FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> <p></p>	<p>Crema de siete verduras [patata, cebolla, puerro, calabacín, guisantes, zanahoria]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> <p></p>
<p>Ragout de pavo al ajillo [cebolla, micena, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: PLAINCHA</p>	<p>Bacalao (gadus morhua) al horno en salsa de verduras [cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento verde y rojo, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: GUIASADO</p> <p></p>	<p>Tortilla francesa</p> <p>FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> <p></p>	<p>Estofado de patatas con magro de cerdo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> <p></p>	<p>Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo]</p> <p>FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> <p></p>
<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>	<p>Pan integral </p>	<p>Pan </p>
<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>593,7 Kcal 74g HC (50,9%) 17,38g HC simples 20,6g Proteínas (13,9%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>602,7 Kcal 73,77g HC (50%) 15,63g HC simples 22,4g Proteínas (14,9%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>600,6 Kcal 77g HC (51,3%) 23,8g HC simples 22,4g Proteínas (14,9%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>592,7 Kcal 74,1g HC (50%) 24,22g HC simples 19,8g Proteínas (13,4%)</p>	<p>Fruta fresca de temporada</p> <p>578,3 Kcal 74,9g HC (51,8%) 21,3g HC simples 18,85g Proteínas (13%)</p>

*Ninguno de nuestros platos contiene gluten 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, asquible 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.