

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Enero 2025

Joaquín Costa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES DE NAVIDAD 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">Pasta con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">Alubias estofadas con verduras Filete de merluza rebozado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">Guisantes con patatas dado Albóndigas con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria con manzana Jamoncitos de pollo asado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">Brocoli con patatas Libritos de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">Arroz hortelano con legumbres con verduras Lomo adobado Tomate con atún Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">Guiso de garbanzos Pastel de salmón con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">Sopa maravilla Pechugas empanadas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">Judías verdes con patatas Hamburguesa ternera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">Espirales con salsa de tomate con atún Abadejo rebozado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">lentejas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">Fideuá con verduras Libritos de lomo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">Crema de calabacín Canelones de carne gratinados Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">Arroz (integral) con tiras de pollo Filete de limanda al horno con patatas fritas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">31</p> <p style="text-align: center;">Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa de champiñón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES