

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

Alimentación colectiva

MES: Marzo 2024

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	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 IRAN ACOMPAÑADOS DE AGUA						
4	Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>	Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas <i>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>	Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral <i>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</i>	1	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</i>
5						2	3
6						1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
7						1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos
8						1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
9						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
10						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
11	Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>	Fideuà con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i>	Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>	Arroz (Integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</i>	Crema de calabacín Jamonicos de pollo al horno con patatas asadas <i>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>	16	17
12						1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
13						1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
14						1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos
15						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
16						1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos
17						1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos
18	Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</i>	Garbanzos estofados con verduras Jamonicos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>	Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate <i>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	Arroz tres delicias Wok de pavo con verduras <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	23	24
19						1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
20						1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
21						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
22						1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos
23						1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos
24						1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos
25	Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>	Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dadas <i>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Fruta y Pan Integral Verdura y Fruta</i>	Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz <i>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	28	29	30	31
26						1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
27						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
28						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
29						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
30						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos
31						1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES