

MES: Diciembre 2024

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE  Comertel alimentación selectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Papas arrugadas al horno con pollo y mojo Yogur y pan (eco.) VE:1.954/467 GT:20 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0	3 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, pimiento, zanahoria) con arroz Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.818/435 GT:19 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0	4 Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.986/475 GT:19 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:14 SAL:0	5 Crema de patata y espinaca Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.938/464 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:20 SAL:0	6 RECOMENDACION FESTIVO Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.221/531 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0
9 RECOMENDACION FESTIVO Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:15 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:18 SAL:0	10 Sopa de pescadores con arroz (abadejo, tomate, mejillón) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.330/557 GT:22 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0	11 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0	12 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.376/568 GT:25 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.117/506 GT:16 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0
16 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.096/501 GT:24 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0	17 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Alubias (eco.) estofadas con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.784/427 GT:20 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:15 SAL:0	18 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.031/486 GT:15 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:22 SAL:0	19 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.876/449 GT:15 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:12 SAL:0	20 Sopa de Navidad (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.092/501 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD			

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02 ARROZ CON TOMATE QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN	03 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ FRUTA PAN	04 VERDURAS SALTEADAS CON PATATA LIBRITOS DE LOMO CASERO YOGUR DE SABORES PAN	05 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA PAN	06 ENSALADILLA RUSA SOLMILLO DE PAVO A LAS FINAS HIERBAS LECHE PAN
09 RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS FRUTA PAN	10 SALTEADO DE VERDURAS ASADAS LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO LECHE PAN	11 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	12 CREMA DE ZANAHORIA EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN	13 ALCACHOFAS SALTEADAS CON AJO Y JAMÓN MUSLO DE POLLO AL LIMÓN YOGUR NATURAL PAN
16 GUISANTES SALTEADOS CON AJO MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA FRUTA PAN	17 ESPINACAS REHOGADAS LOMO AL AJILLO CON PATATA FRUTA PAN	18 PISTO DE VERDURAS TORTILLA DE QUESO YOGUR DE SABORES PAN	19 CREMA VICHYSSOISE BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO LECHE PAN	20 ARROZ AL CURRY LIBRITOS DE LOMO CASERO LECHE PAN
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD			