

MES: Diciembre 2024					MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva				
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
<div>2</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Papas arrugadas al horno con pollo y mojo Yogur y pan (eco.)</div> <div>VE:1.954/467 GT:20 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</div>		<div>3</div> <div>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.)</div> <div>VE:1.818/435 GT:19 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</div>		<div>4</div> <div>Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</div> <div>VE:1.986/475 GT:19 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:14 SAL:0</div>		<div>5</div> <div>Crema de patata y espinaca Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</div> <div>VE:1.938/464 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:20 SAL:0</div>		<div>6</div> <div>RECOMENDACION FESTIVO Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</div> <div>VE:2.221/531 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</div>	
<div>9</div> <div>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.)</div> <div>VE:1.927/461 GT:15 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:18 SAL:0</div>		<div>10</div> <div>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.)</div> <div>VE:2.330/557 GT:22 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0</div>		<div>11</div> <div>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</div> <div>VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</div>		<div>12</div> <div>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.)</div> <div>VE:2.376/568 GT:25 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:17 SAL:0</div>		<div>13</div> <div>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.)</div> <div>VE:2.117/506 GT:16 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0</div>	
<div>16</div> <div>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.)</div> <div>VE:2.096/501 GT:24 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0</div>		<div>17</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Alubias (eco.) estofadas con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Yogur y pan integral (eco.)</div> <div>VE:1.784/427 GT:20 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:15 SAL:0</div>		<div>18</div> <div>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.)</div> <div>VE:2.031/486 GT:15 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:22 SAL:0</div>		<div>19</div> <div>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.)</div> <div>VE:1.876/449 GT:15 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:12 SAL:0</div>		<div>20</div> <div>Sopa de Navidad (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</div> <div>VE:2.092/501 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</div>	
<div>23</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		<div>24</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		<div>25</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		<div>26</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		<div>27</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>	
<div>30</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>		<div>31</div> <div>VACACIONES DE NAVIDAD</div>							

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

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