

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva



MES: Mayo 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACION FESTIVO Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.774/425 GT:16 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	2 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.003/479 GT:17 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	3 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.138/511 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
6 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	7 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:2.035/487 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	8 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.948/466 GT:20 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	9 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.316/554 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	10 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
13 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.150/514 GT:21 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	14 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.886/451 GT:16 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	15 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.025/485 GT:15 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	16 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Garbanzos (eco.) estofados con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.819/435 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	17 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.163/517 GT:21 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>
20 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.229/533 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	21 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.878/449 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	22 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.854/444 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	23 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.078/497 GT:19 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	24 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.105/504 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
27	28	29	30	31

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: MAYO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 VERDURA TRICOLOR LIBRITOS DE LOMO CASERO YOGUR DE SABORES PAN	02 CREMA DE ZANAHORIA LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	03 SALTEADO DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO LECHE PAN
06 PISTO DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA PAN	07 SOPA DE AVE CON MARAVILLA MUSLO DE POLLO AL LIMÓN YOGUR NATURAL PAN	08 CREMA DE CALABAZA ATÚN ENCEBOLLADO FRUTA PAN	09 ARROZ AL CURRY REVUELTO DE CALABACÍN LECHE PAN	10 ESPINACAS REHOGADAS CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN FRUTA PAN
13 CREMA DE HORTALIZAS LOMO AL AJILLO FRUTA PAN	14 PISTO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS YOGUR DE SABORES PAN	15 VERDURAS SALTEADAS CON PATATA PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA YOGUR NATURAL PAN	16 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	17 COLIFLOR GRATINADA SAN MARINO LECHE PAN
20 SOPA DE AVE CON MARAVILLA REVUELTO DE BACALAO FRUTA PAN	21 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO LECHE PAN	22 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN	23 MENESTRA DE VERDURAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL YOGUR NATURAL PAN	24 GUISANTES SALTEADOS CON AJO MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA FRUTA PAN