

MES: Octubre 2025

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

Comertel  
alimentación colectiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>"En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alergenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es" ;;;;;;</p> <p>"En todas las elaboraciones se utiliza Aceite de Oliva Virgen Extra"</p>		<p>1 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.942/465 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>2 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha</p> <p>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.259/540 GT:23 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>3 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)</p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.018/483 GT:16 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>6</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna</p> <p>Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.305/551 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>7 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)</p> <p>Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.174/50 GT:22 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>8 Crema de patata y calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria)</p> <p>Estofado de cerdo con patata y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.882/450 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>9 Potaje de garbanzos (eco.) con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)</p> <p>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.777/425 GT:19 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>10 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.013/482 GT:15 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>1 RECOMENDACION FESTIVO</p> <p>Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.912/457 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>14 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.928/461 GT:19 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>15 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)</p> <p>Abadejo con zanahoria y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.979/473 GT:14 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>16 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz</p> <p>Patatas estofadas con potón (pimiento, ajo, especias)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.922/460 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>17 Crema Salferino (patata, zanahoria, tomate, ajo)</p> <p>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.779/425 GT:14 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>20 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate</p> <p>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.961/469 GT:22 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>21 Crema de coliflor (eco.)</p> <p>Pollo asado provenzal con patatas asadas (eco.)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.806/432 GT:18 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>22 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza)</p> <p>Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.930/462 GT:20 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>23 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha</p> <p>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.197/526 GT:21 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>24 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)</p> <p>Merluza guisada en salsa con patata, cebolla, espinada y guisante</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.274/544 GT:16 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>
<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna</p> <p>Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.964/470 GT:22 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>28 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) con salsa de tomate y cebolla</p> <p>Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.98/466 GT:2 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>29 Crema de patata y espinaca (eco.)</p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.819/435 GT:15 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>30 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)</p> <p>Queso fresco con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.960/469 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>31 Espaguetis (eco.) con albahaca y AOVE</p> <p>Salmón al horno (ajo, perejil) con salteado de judías verdes con patata</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.197/526 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>