

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Junio 2025

EUGENIO LOPEZ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:35 GS:6 HC:110 AZ:36 PROT:42 SAL:2

3
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Pollo al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1

4
Patatas estofadas con verduras
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2

5
- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:67 AZ:14 PROT:38 SAL:1

6
Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Pescado al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2

9
Crema de puerros con manzana
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:32 SAL:3

10
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2

11
Ensalada campestre
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:17 GS:5 HC:82 AZ:30 PROT:34 SAL:1

12
Brócoli salteado fresco (eco.) con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:28 GS:6 HC:60 AZ:11 PROT:49 SAL:2

13
Alubias pintas estofadas con arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

16
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

17
Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Pescado al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:34 PROT:51 SAL:1

18
Ensalada de patata
Albóndigas con salsa de zanahoria
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1

19
Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo
Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2

20
FIN DE CURSO
Macarrones gratinados
Croquetas
Helado y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

23

24

25

26

27

30

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 IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES