Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Octubre 2026

CEIP HILARION GIMENO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Todos los menús irán acompañados de agua. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración			1 Espirales al pomodoro Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.218/770 GT:28 GS:2 HC:96 AZ:30 PROT:33 SAL:2	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.292/787 GT:36 GS:5 HC:84 AZ:25 PROT:27 SAL:2	3 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	4 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*
5 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.105/743 GT:14 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:2	6 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.099/741 GT:30 GS:7 HC:77 AZ:24 PROT:35 SAL:2	7 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.167/758 GT:26 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:30 SAL:2	8 Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.198/765 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:25 PROT:39 SAL:3	9 Crema casera de la huerta Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.188/763 GT:24 GS:5 HC:91 AZ:28 PROT:42 SAL:2	10 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	11 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
12 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	13 **FESTIVO** *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	14 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.169/758 GT:30 GS:30 HC:93 AZ:24 PROT:28 SAL:4	16 Pastel de patata y verduras Lentejas estofadas con verduras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.094/740 GT:30 GS:4 HC:89 AZ:20 PROT:25 SAL:2	17 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	18 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*
19 Alubias guisadas con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.284/786 GT:22 GS:3 HC:93 AZ:31 PROT:50 SAL:2	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.146/753 GT:21 GS:2 HC:97 AZ:23 PROT:42 SAL:2	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.233/773 GT:20 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:26 SAL:2	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.277/784 GT:34 GS:5 HC:87 AZ:26 PROT:29 SAL:2	23 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.170/758 GT:13 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:38 SAL:2	24 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	25 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
26 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.247/777 GT:20 GS:5 HC:96 AZ:28 PROT:51 SAL:2	27 Espirales a la napolitana Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* VE:3.243/776 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:30 PROT:34 SAL:2	28 Alubias estofadas con verduras Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.155/755 GT:29 GS:5 HC:89 AZ:26 PROT:29 SAL:2	29 Menestra de verduras salteadas Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.072/735 GT:24 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:2	30 Arroz con salsa de tomate - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.178/760 GT:25 GS:5 HC:105 AZ:27 PROT:27 SAL:3	31 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan sin gluten	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
5 Menestra salteada Macarrones sin gluten ni huevo con boloñesa de carne Fruta y pan sin gluten	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	16 Guiso de patata Lomo encebollado Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de verduras Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
26 Guisantes rehogados Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	27 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan sin gluten	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS, CACAHUETE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur de soja y pan	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	16 Guiso de patata Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur de soja y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **4. NO LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur de soja y pan	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	16 Guiso de patata Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur de soja y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral	30 Arroz con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla francesa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral	30 Arroz con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **8. NO PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Yogur y pan	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
19 Guiso de alubias con arroz Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **9. NO LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta pomodoro Abadejo al horno Yogur y pan	2 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
5 Crema de puerro Pasta con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Salteado de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa casera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Guiso de patata Lomo encebollado Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
19 Coliflor rehogada Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa casera Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Salteado de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
26 Crema de patata, zanahoria y calabaza Pollo en salsa Fruta y pan	27 Pasta a la napolitana Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Espinacas salteadas Abadejo al horno Yogur y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Toda la fruta pelada y lavada **No zumos comerciales**			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 29/09/2026

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 29/09/2026

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **12. NO LENTEJAS, PLV, FRUTOS SECOS, GUISANTE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur de soja y pan	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,49 Prot: 24,38 HC: 89,93 Lip: 22,98
5 Crema de puerro Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 684,87 Prot: 24,78 HC: 89,92 Lip: 22,64
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	16 Guiso de patata Lomo encebollado Fruta y pan	kcl: 680,29 Prot: 25,30 HC: 87,24 Lip: 23,12
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	23 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
26 Crema de patata, zanahoria y calabaza Pollo en salsa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Espinacas salteadas Ragú de soja con verduras Yogur de soja y pan	30 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,07 Prot: 24,01 HC: 90,64 Lip: 24,27

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **octubre-26**

MENÚ: **26. OVOLACTOVEGETARIANO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Espirales con salsa pomodoro Burguer vegetal Yogur y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras Huevos aurora Fruta y pan
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan
19 Guiso de alubias con arroz Crema de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Albóndigas vegetales en salsa Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Burguer vegetal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral	30 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 29/09/2026