MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Abril 2024

CEIP Pirineos-Pyrénées

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 **VACACIONES SEMANA SANTA** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	2 **VACACIONES SEMANA SANTA** *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	3 **VACACIONES SEMANA SANTA** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	4 **VACACIONES SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	5 **VACACIONES SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	6 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	7 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*
8 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	10 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	11 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1	12 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1	13 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	14 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
15 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	16 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	17 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	18 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	19 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	20 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	21 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*
22 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	23 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	24 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	26 Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	27 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	28 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos*
29 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2	30 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2			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		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES