

CEIP KATIA ACÍN
VALORACIÓN 9-13 AÑOS

BASAL

Comertel
alimentació col·lectiva

MARZO

2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



-ALUBIAS ESTOFADAS
-TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA
-FRUTA DE TEMPORADA

-CREMA DE ZANAHORIA
-SALMÓN EN SALSA POMODORO
-YOGUR

-ESPAGUETIS CON TOMATE
-CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATA
-FRUTA DE TEMPORADA

775,5 KCAL 12%P 33%L 54%HC

773,8 KCAL 13%P 35%L 52%HC

765 KCAL 13%P 34%L 53%HC

-CREMA DE CALABACÍN
-MERLUZA EN SALSA VERDE
-ENSALADA DE TOMATE
-YOGUR

-SOPA DE COCIDO
-PUCHERO DE GARBANZOS CON CARNE
-FRUTA DE TEMPORADA

-LENTEJAS CON VERDURAS
-PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA CON LECHUGA
-FRUTA DE TEMPORADA

-ARROZ A LA CUBANA
-TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y ZANAHORIA
-FRUTA DE TEMPORADA

-MACARRONES POMODORO
-ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA A LA VIZCAÍNA
-FRUTA DE TEMPORADA

762,5 KCAL 12%P 33%L 56%HC

760 KCAL 13%P 32%L 55%HC

745,8 KCAL 12%P 34%L 53%HC

753,8 KCAL 13%P 32%L 54%HC

770,7 KCAL 13%P 31%L 56%HC

-ARROZ CON VERDURAS
-JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DE ZANAHORIA
-ENSALADA DE TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

-ALUBIAS ESTOFADAS
-SALMÓN CON SALSA POMODORO
-FRUTA DE TEMPORADA

-JUDÍAS VERDES AL AJILLO CON PATATA
-TORTILLA CASERA DE QUESO CON LECHUGA DE MAIZ
-YOGUR

-LENTEJAS A LA RIOJANA
-HAMBURGUESA MIXTA CON LECHUGA Y TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

-CREMA DE VERDURAS
-FIDEUÁ DE PESCADO
-FRUTA DE TEMPORADA

773,8 KCAL 13%P 31%L 56%HC

764,3 KCAL 12%P 34%L 53%HC

763,2 KCAL 14%P 31%L 54%HC

773,3 KCAL 13%P 35%L 54%HC

767,8 KCAL 15%P 31%L 52%HC

-SOPA DE COCIDO
-ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA
-YOGUR

-CREMA DE ZANAHORIA
-REDONDO DE PAVO CON VERDURAS
-ENSALADA DE TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

-ARROZ CON TOMATE
-MERLUZA A LA VIZCAÍNA
-ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA DE TEMPORADA

-MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
-POLLO AL CHILINDRÓN
-FRUTA DE TEMPORADA

-GARBANZOS CON ACELGAS
-TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

778,4 KCAL 13%P 30%L, 57%HC

772,6 KCAL 15%P 35%L 50%HC

770,9 KCAL 13%P 32%L 58%HC

773,8 KCAL 13%P 31%L 56%HC

772,6 KCAL 15%P 35%L 50%HC

-ESPAGUETIS CON TOMATE
-MAGRO EN SALSA AGRIDULCE
-LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA DE TEMPORADA

-ALUBIAS GUIADAS
-JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE
-YOGUR

-SOPA DE AVE
-ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA A LA VIZCAÍNA
-FRUTA DE TEMPORADA

-CREMA DE BRÓCOLI
-TORTILLA CASERA DE CALABACÍN
-LECHUGA
-FRUTA DE TEMPORADA

-JUDÍAS VERDES AL AJILLO CON PATATA
-ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
-FRUTA DE TEMPORADA

759,4 KCAL 12%P 30%L 58%HC

767,7 KCAL 13%P 32%L 54%HC

777,5 KCAL 13%P 30%L, 57%HC

773,8 KCAL 13%P 35%L 52%HC

778,8 KCAL 15%P 35%L 50%HC

LAS ESPECIES DE PESCADO QUE CONSTAN EN EL MENÚ PUEDEN SUFRIR CAMBIOS SEGÚN MERCADO.



www.comertel.es

CEIP KATIA ACÍN
VALORACIÓN 3-8 AÑOS

BASAL

Comertel
alimentació col·lectiva

MARZO

2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



-ALUBIAS ESTOFADAS
-TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA
-FRUTA DE TEMPORADA

-CREMA DE ZANAHORIA
-SALMÓN EN SALSA POMODORO
-YOGUR

-ESPAGUETIS CON TOMATE
-CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATA
-FRUTA DE TEMPORADA

603,4KCAL 15%P 30%L 55%HC

597,7KCAL 13%P 34%L 53%HC

600,4KCAL 15%P 31%L 53%HC

-CREMA DE CALABACÍN
-MERLUZA EN SALSA VERDE
-ENSALADA DE TOMATE
-YOGUR

-SOPA DE COCIDO
-PUCHERO DE GARBANZOS CON CARNE
-FRUTA DE TEMPORADA

-LENTEJAS CON VERDURAS
-PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA CON LECHUGA
-FRUTA DE TEMPORADA

-ARROZ A LA CUBANA
-TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y ZANAHORIA
-FRUTA DE TEMPORADA

-MACARRONES POMODORO
-ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA A LA VIZCAÍNA
-FRUTA DE TEMPORADA

595,8KCAL 14%P 31%L 54%HC

601,3 KCAL 14%P 32%L 54%HC

596,3KCAL 14%P 31%L 54%HC

596,6KCAL 12%P 34%L 53%HC

602,1 KCAL 13%P 31%L 56%HC

-ARROZ CON VERDURAS
-JAMONCITOS DE POLLO CON SALSA DE ZANAHORIA
-ENSALADA DE TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

-ALUBIAS ESTOFADAS
-SALMÓN CON SALSA POMODORO
-FRUTA DE TEMPORADA

-JUDÍAS VERDES AL AJILLO CON PATATA
-TORTILLA CASERA DE QUESO CON LECHUGA DE MAIZ
-YOGUR

-LENTEJAS A LA RIOJANA
-HAMBURGUESA MIXTA CON LECHUGA Y TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

-CREMA DE VERDURAS
-FIDEUÁ DE PESCADO
-FRUTA DE TEMPORADA

604,6 KCAL 13%P 31%L 56%HC

597,1KCAL 12%P 34%L 53%HC

596,3KCAL 14%P 31%L 54%HC

604,2KCAL 13%P 35%L 54%HC

599,9 KCAL 15%P 31%L 52%HC

-SOPA DE COCIDO
-ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA
-YOGUR

-CREMA DE ZANAHORIA
-REDONDO DE PAVO CON VERDURAS
-ENSALADA DE TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

-ARROZ CON TOMATE
-MERLUZA A LA VIZCAÍNA
-ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA DE TEMPORADA

-MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
-POLLO AL CHILINDRÓN
-FRUTA DE TEMPORADA

-GARBANZOS CON ACELGAS
-TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE
-FRUTA DE TEMPORADA

608,1 KCAL 13%P 30%L, 57%HC

603,6KCAL 15%P 35%L 50%HC

602,3KCAL 13%P 32%L 58%HC

593,3KCAL 12%P 30%L 58%HC

603,6KCAL 15%P 35%L 50%HC

-ESPAGUETIS CON TOMATE
-MAGRO EN SALSA AGRIDULCE
-LECHUGA Y MAIZ
-FRUITA DE TEMPORADA

-ALUBIAS GUIADAS
-JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE
-YOGUR

-SOPA DE AVE
-ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA A LA VIZCAÍNA
-FRUTA DE TEMPORADA

-CREMA DE BRÓCOLI
-TORTILLA CASERA DE CALABACÍN
-LECHUGA
-FRUTA DE TEMPORADA

-JUDÍAS VERDES AL AJILLO CON PATATA
-ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
-FRUTA DE TEMPORADA

597,3KCAL 14%P 31%L 54%HC

599,8KCAL 13%P 32%L 54%HC

607,4KCAL 13%P 30%L, 57%HC

607,4KCAL 13%P 30%L, 57%HC

608,5KCAL 15%P 35%L 50%HC

LAS ESPECIES DE PESCADO QUE CONSTAN EN EL MENÚ PUEDEN SUFRIR CAMBIOS SEGÚN MERCADO.



www.comertel.es

MES: **MARZO 2023**

MENÚ: **SIN GLUTEN**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Alubias estofadas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Fruta	2 Crema de zanahoria Salmón en salsa pomodoro Yogur	3 Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Pollo con patata Fruta
6 Crema de calabacín Merluza en salsa verde con guisantes Yogur	7 Sopa de verduras Puchero de garbanzos con carne Fruta	8 Lentejas con verduras Pechuga de pollo al horno Lechuga Fruta	9 Arroz a la cubana Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	10 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Merluza a la vizcaina Fruta ecológica
13 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Fruta	14 Alubias estofadas Salmón en salsa pomodoro Fruta ecológica	15 Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maiz Yogur	16 Lentejas a la riojana Hamburguesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta	17 Crema de verduras Fideuá de pescado sin gluten Fruta
20 Sopa de verduras Albóndigas en salsa cazadora Yogur	21 Crema de zanahoria Redondo de pavo en salsa de verduras Fruta	22 Arroz con tomate Merluza a la vizcaína Fruta ecológica	23 Menestra de verduras salteada Contramuslo de pollo al chilindrón Fruta	24 Garbanzos con acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta
27 Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Magro en salsa agridulce Lechuga y maiz Fruta	28 Alubias estofadas Jamoncitos de pollo Ensalada de tomate Yogur	29 Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria Fruta ecológica	30 Crema de brócoli Tortilla de calabacín con lechuga Fruta	31 Judías verdes al ajillo con patata Estofado de pavo con verduras Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: **MARZO 2023**

MENÚ: **SIN CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	Alubias estofadas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga	2	Crema de zanahoria Salmón en salsa pomodoro	3	Espaguetis con tomate Pollo con patata
					Fruta		Yogur		Fruta
6	Crema de calabacín Merluza en salsa verde con guisantes	7	Sopa de cocido Garbanzos con verduras	8	Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la milanesa Lechuga	9	Arroz a la cubana Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria	10	Macarrones pomodoro Albóndigas de merluza y pota a la vizcaina
	Yogur		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta ecológica
13	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria	14	Alubias estofadas Salmón en salsa pomodoro	15	Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maiz	16	Lentejas a la riojana Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate	17	Crema de verduras Fideuá de pescado
	Fruta		Fruta ecológica		Yogur		Fruta		Fruta
20	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa	21	Crema de zanahoria Redondo de pavo en salsa de verduras	22	Arroz con tomate Merluza a la vizcaína	23	Menestra de verduras salteada Contramuslo de pollo al chilindrón	24	Garbanzos con acelgas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate
	Yogur		Fruta		Fruta ecológica		Fruta		Fruta
27	Espaguetis con tomate Abadejo al horno Lechuga y maiz	28	Alubias estofadas Jamoncitos de pollo Ensalada de tomate	29	Sopa de ave Albóndigas de merluza y pota a la vizcaina	30	Crema de brócoli Tortilla de calabacín con lechuga	31	Judías verdes al ajillo con patata Estofado de pavo con verduras
	Fruta		Yogur		Fruta ecológica		Fruta		Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES