CEIP KATIA ACÍN
VALORACIÓN 3-8 AÑOS
BASAL

Comertel
alimentació col·lectiva

MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 -MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS -REDONDO DE PAVO CON TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 599,9KCAL 17%P 31%L 52%HC
4 -TRICOLOR DE VERDURAS -JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 17%P 32%L 51%HC	5 -GARBANZOS ESTOFADOS -ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS -FRUTA DE TEMPORADA 599,8KCAL 17%P 30%L 53%HC	6 -ESPAGUETTIS POMODORO -TORTILLA DE CALABACÍN CASERA -ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ -FRUTA DE TEMPORADA 607,4KCAL 14%P 30%L, 56%HC	7 -ARROZ CALDOSO -SALMÓN EN SALSA POMODORO -ENSALADA DE LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 597,6KCAL 13%P 33%L 54%HC	8 -CREMA DE ZANAHORIA -FABADA COMPLETA -YOGUR NATURAL 608,5KCAL 15%P 34%L 51%HC
11 -LENTEJAS CON VERDURAS -MERLUZA A LA GRIEGA -FRUTA DE TEMPORADA 595,2KCAL 16%P 32%L 52%HC	12 -SOPA DE AVE CON PASTA -PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 593,3KCAL 16%P 30%L 54%HC	13 -ARROZ A LA CUBANA -MAGRO ESTOFADO EN SALSA AGRIDULCE -YOGUR NATURAL 599,9KCAL 15%P 33%L 52%HC	14 -CREMA DE CALABACÍN -ESTOFADO DE PAVO -ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA -FRUTA DE TEMPORADA 600,6KCAL 14%P 31%L 55%HC	15 -GARBANZOS CON ACELGAS -TORTILLA DE YORK CASERA -ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ -FRUTA DE TEMPORADA 603,4KCAL 15%P 31%L 54%HC
18 -ARROZ CON VERDURAS -JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 603,4KCAL 15%P 30%L 55%HC	19 -TRICOLOR DE VERDURAS -LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS -FRUTA DE TEMPORADA 597,4KCAL 15%P 32%L, 53%HC	20 -MACARRONES EN SALSA POMODORO -MERLUZA EN SALSA VERDE -FRUTA DE TEMPORADA 604,6KCAL 14%P 31%L 55%HC	21 -LENTEJAS ESTOFADAS -TORTILLA DE PATATA CASERA -ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE -YOGUR NATURAL 604,6KCAL 13%P 35%L 52%HC	22 -CREMA DE BRÓCOLI -ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA -ENSALADA DE LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 608,5KCAL 15%P 35%L 50%HC
25 -MENESTRA DE VERDURAS SALATEADAS -TORTILLA CASERA DE QUESO -ENSALADA DE LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 595.2KCAL 16%P 32%L 52%HC	26 -ALUBIAS ESTOFADAS -SALMÓN EN SALSA POMODORO -FRUTA DE TEMPORADA 60 3.3KCAL 12%P 32%L 56%HC	27 -ARROZ CON TOMATE -SAN JACOBO -ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA -FRUTA DE TEMPORADA 593,9KCAL 13%P 32%L 55%HC	28 JUEVES SANTO 	29 VIERNES SANTO

EL MENÚ INCLUYE UNA RACIÓN DE PAN DIARIO.

CEIP KATIA ACÍN
VALORACIÓN 9-13 AÑOS
BASAL

Comertel
alimentació col·lectiva

MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 -MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS -REDONDO DE PAVO CON TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 773,8 KCAL 17%P 31%L 52%HC
4 -TRICOLOR DE VERDURAS -JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 744,3 KCAL 12%P 34%L 53%HC	5 -GARBANZOS ESTOFADOS -ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS -FRUTA DE TEMPORADA 763,8 KCAL 13%P 31%L 56%HC	6 -ESPAGUETTIS POMODORO -TORTILLA DE CALABACÍN CASERA -ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ -FRUTA DE TEMPORADA 767,7 KCAL 14%P 30%L 56%HC	7 -ARROZ CALDOSO -SALMÓN EN SALSA POMODORO -ENSALADA DE LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 772,4 KCAL 14%P 30%L, 56%HC	8 -CREMA DE ZANAHORIA -FABADA COMPLETA -YOGUR NATURAL 773,8 KCAL 15%P 34%L 51%HC
11 -LENTEJAS CON VERDURAS -MERLUZA A LA GRIEGA -FRUTA DE TEMPORADA 745 KCAL 13%P 34%L 53%HC	12 -SOPA DE AVE CON PASTA -PECHUGA DE POLLO A LA MILANESA -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 763,2 KCAL 15%P 31%L 54%HC	13 -ARROZ A LA CUBANA -MAGRO ESTOFADO EN SALSA AGRIDULCE -YOGUR NATURAL 772,6 KCAL 15%P 33%L 52%HC	14 -CREMA DE CALABACÍN -ESTOFADO DE PAVO -ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA -FRUTA DE TEMPORADA 760 KCAL 14%P 31%L 55%HC	15 -GARBANZOS CON ACELGAS -TORTILLA DE YORK CASERA -ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ -FRUTA DE TEMPORADA 773,9 KCAL 15%P 31%L 54%HC
18 -ARROZ CON VERDURAS -JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA 773,8 KCAL 13%P 31%L 56%HC	19 -TRICOLOR DE VERDURAS -LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS -FRUTA DE TEMPORADA 775,5 KCAL 12%P 33%L 54%HC	20 -MACARRONES EN SALSA POMODORO -MERLUZA EN SALSA VERDE -FRUTA DE TEMPORADA 767,8 KCAL 14%P 31%L 55%HC	21 -LENTEJAS ESTOFADAS -TORTILLA DE PATATA CASERA -ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE -YOGUR NATURAL 776,9 KCAL 13%P 35%L 52%HC	22 -CREMA DE BRÓCOLI -ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA -ENSALADA DE LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 759,4 KCAL 15%P 35%L 50%HC
25 -MENESTRA DE VERDURAS SALATEADAS -TORTILLA CASERA DE QUESO -ENSALADA DE LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 772,6 KCAL 15%P 35%L 50%HC	26 -ALUBIAS ESTOFADAS -SALMÓN EN SALSA POMODORO -FRUTA DE TEMPORADA 761,4 KCAL 12%P 30%L 58%HC	27 -ARROZ CON TOMATE -SAN JACOBO -ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA -FRUTA DE TEMPORADA 774,3 KCAL 12%P 34%L 53%HC	28	29 VIERNES SANTO

EL MENÚ INCLUYE UNA RACIÓN DE PAN DIARIO.

www.comertel.es

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **marzo-24**

MENÚ: **SIN GLUTEN**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Menestra de verduras salteada Redondo de pavo con tomate Fruta
4 Tricolor de verdura Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta	5 Garbanzos estofados Abadejo con salsa de verduras Fruta	6 Espaguetis sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta ecológica	7 Arroz caldoso Salmón a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta	8 Crema de zanahoria Fabada completa Yogur
11 Arroz con verduras Merluza a la griega Fruta	12 Sopa de verduras Salmón con salsa pomodoro Ensalada de tomate Fruta	13 Arroz a la cubana Magro estofado en salsa agridulce Yogur	14 Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ecológica	15 Garbanzos con acelgas Tortilla de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta
18 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo con salsa de zanahoria Ensalada de tomate Fruta	19 Tricolor de verdura Lomo adobado con pimientos Fruta ecológica	20 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza con salsa verde Fruta	21 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur	22 Crema de brócoli Albóndigas a la cazadora Ensalada de lechuga Fruta
25 Menestra de verduras salteada Salmón con salsa pomodoro Fruta	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maíz Fruta	27 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ecológica	28 **SEMANA SANTA**	29 **SEMANA SANTA**

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

Fecha de impresión: 01/03/2024

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **marzo-24**

MENÚ: **SIN CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Menestra de verduras salteada Redondo de pavo con tomate Fruta
4 Tricolor de verdura Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta	5 Garbanzos estofados Abadejo con salsa de verduras Fruta	6 Espaguetis pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta ecológica	7 Arroz caldoso Salmón a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta	8 Crema de zanahoria Alubias a la marinera Yogur
11 Lentejas con verduras Merluza a la griega Fruta	12 Sopa de ave con pasta Pechuga de pollo en la milanesa Ensalada de tomate Fruta	13 Arroz a la cubana Merluza con salsa de puerros Fruta	14 Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	15 Garbanzos con acelgas Tortilla a la francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta ecológica
18 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo con salsa de zanahoria Ensalada de tomate Fruta	19 Tricolor de verdura Tortilla a la francesa Fruta ecológica	20 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde Fruta	21 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur	22 Crema de brócoli Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta
25 Menestra de verduras salteada Salmón con salsa pomodoro Fruta	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maíz Fruta	27 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ecológica	28 **SEMANA SANTA**	29 **SEMANA SANTA**

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

Fecha de impresión: 01/03/2024

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **marzo-24**

MENÚ: **SIN PESCADO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Menestra de verduras salteada Redondo de pavo con tomate Fruta
4 Tricolor de verdura Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta	5 Garbanzos estofados Tortilla a la francesa Fruta	6 Espaguetis pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta ecológica	7 Arroz caldoso Lentejas estofadas Ensalada de lechuga Fruta	8 Crema de zanahoria Fabada completa Yogur
11 Lentejas con verduras Pechuga de pollo al limón Fruta	12 Sopa de ave con pasta Pechuga de pollo en la milanesa Ensalada de tomate Fruta	13 Arroz a la cubana Magro estofado en salsa agridulce Yogur	14 Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ecológica	15 Garbanzos con acelgas Tortilla de york Ensalada de lechuga y maíz Fruta
18 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo con salsa de zanahoria Ensalada de tomate Fruta	19 Tricolor de verdura Lomo adobado con pimientos Fruta ecológica	20 Macarrones a la napolitana Estofado de pavo Fruta	21 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur	22 Crema de brócoli Albóndigas a la cazadora Ensalada de lechuga Fruta
25 Menestra de verduras salteada Lomo al horno Fruta	26 Alubias estofadas Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta	27 Crema de verduras San Jacobo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ecológica	28 **SEMANA SANTA**	29 **SEMANA SANTA**

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

Fecha de impresión: 01/03/2024

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **marzo-24**

MENÚ: **SIN LACTOSA, PLV**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Menestra de verduras salteada Salmón con salsa pomodoro Fruta
4 Tricolor de verdura Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta	5 Garbanzos estofados Abadejo con salsa de verduras Fruta	6 Espaguetis pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta ecológica	7 Arroz caldoso Salmón a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta	8 Crema de zanahoria Fabada completa Yogur de soja
11 Lentejas con verduras Merluza a la griega Fruta	12 Sopa de ave con pasta Salmón con salsa pomodoro Ensalada de tomate Fruta	13 Arroz a la cubana Magro esofado en salsa agridulce Yogur de soja	14 Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ecológica	15 Garbanzos con acelgas Tortilla a la francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta
18 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo con salsa de zanahoria Ensalada de tomate Fruta	19 Tricolor de verdura Lomo adobado con pimientos Fruta ecológica	20 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde Fruta	21 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja	22 Crema de brócoli Albóndigas a la cazadora Ensalada de lechuga Fruta
25 Menestra de verduras salteada Salmón con salsa pomodoro Fruta	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maíz Fruta	27 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ecológica	28 **SEMANA SANTA**	29 **SEMANA SANTA**

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

Fecha de impresión: 01/03/2024

PROPUESTA CENAS

Comertel
alimentació col·lectiva

MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 -CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO -FRUTA
4 -CALDO DE POLLO Y VERDURAS -CAZUELA DE LOMO CON SALSA -PERA AL HORNO	5 -PURÉ DE CALABACÍN -BISTEC DE TERNERA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS -NATILLAS	6 -COLIFLOR CON BECHAMEL -SARDINAS CON TOMATE AL HORNO -FRUTA	7 -ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE -PIZZA DE ATÚN -FRUTA	8 -ARROZ AL CURRY -PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL -LECHE
11 -HABAS CON JAMÓN -LENGUADO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO -FRUTA	12 -ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ALBAHACA -TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO -FRUTA	13 -ENSALADA TEMPLADA DE PATATA -PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA -YOGUR	14 -PISTO DE VERDURAS -PALOMETA AL HORNO -FRUTA	15 -FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO -FRUTA
18 -SOPA DE AVE CON MARAVILLA -NUGGETS DE PESCADO CASEROS -FRUTA	19 -ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA, BACON, ZANAHORIA Y GUISANTES -CUAJADA CON MIEL	20 -MENESTRA DE VERDURAS SALTADA CON JAMÓN -ALETAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA	21 -CREMA DE VERDURAS -SALCHICHAS DE POLLO CON BERENJENA AL HORNO -FRUTA	22 -ENSALADA DE LECHUGA, QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS -TORTILLA A LA FRANCESA -FRUTA
25 -PAPILLOTE DE SALMÓN Y VERDURAS CON ARROZ SALTEADO -FLAN DE HUEVO	26 -CALDO CON VERDURAS JULIANA, HUEVO DURO Y PICATOSTES -ARROZ CON LECHE	27 -ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS -TIRAS DE POLLO REBOZADO -FRUTA	28 **JUEVES SANTO** 	29 **VIERNES SANTO**