

CEIP KATIA ACÍN
VALORACIÓN 3-8 AÑOS

BASAL



MAYO

2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



-LENTEJAS CON VERDURAS
-MAGRO A LA RIOJANA
-YOGUR

-CREMA DE ZANAHORIA
-ALBÓNDIGAS DE CERDO A LA JARDINERA
-FRUTA

669,8KCAL 20%P 33%L 47%HC

635,08KCAL 13%P 36%L 52%HC

-ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
-LOMO ADOBADO
-ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
-FRUTA
653,9 KCAL 14%P 36%L 50%HC

-ALUBIAS GUIADAS
-ABADEJO EN SALSA VERDE
-FRUTA
677,7 KCAL 21%P 28%L 51%HC

-CREMA DE VERDURAS
-POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES
-FRUTA
622,9KCAL 22%P 28%L 50%HC

-GARBANZOS ESTOFADOS
-SALMÓN EN SALSA POMODORO
-YOGUR
688,4KCAL 22%P 32%L 46%HC

-MACARRONES CON TOMATE
-TORTILLA AMERICANA
-ENSALADA DE LECHUGA
-FRUTA
660,7KCAL 14%P 36%L 50%HC

-TRICOLOR DE VERDURAS
-ESTOFADO DE PAVO
-FRUTA
650,4KCAL 18%P 35%L 47%HC

-LENTEJAS GUIADAS
-FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
-LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA
657,7 KCAL 22%P 23%L 55%HC

-ARROZ CON TOMATE
-TORTILLA DE CALABACÍN CASERA
-ENSALADA DE LECHUGA
-FRUTA
659,9 KCAL 11%P 30%L 59%HC

-SOPA DE COCIDO
-COCIDO COMPLETO
-YOGUR
684,4KCAL 20%P 31%L 49%HC

-CREMA DE CALABACÍN
-MAGRO ESTOFADO EN SALSA AGRIDULCE
-ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
-FRUTA
669,3KCAL 13%P 34%L 53%HC

-MACARRONES NAPOLITANA
-MERLUZA A LA ROMANA
-ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
-FRUTA
700,3KCAL 12%P 28%L 60%HC

-CREMA DE BRÓCOLI
-HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
-LECHUGA Y ZANAHORIA
-FRUTA
640,8KCAL 14%P 40%L 46%HC

-GUIZO DE ALUBIAS
-FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
-YOGUR
664,2 KCAL 22%P 29%L 48%HC

-ARROZ CALDOSO
-TORTILLA CASERA DE QUESO
-ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA
667,5 KCAL 14%P 39%L 47%HC

-LENTEJAS A LA CAMPESINA
-POLLO AL CHILINDRÓN
-FRUTA
597,8 KCAL 25%P 23%L 52%HC

-JUDÍAS VERDES CON REFrito
-MAGRO A LA CAMPERA
-FRUTA
649,7 KCAL 19%P 44%L 37%HC

-GARBANZOS CON VERDURAS
-MERLUZA A LA GRIEGA
-FRUTA
703,4 KCAL 19%P 28%L, 53%HC

-CREMA DE VERDURAS
-POLLO CON ARROZ
-FRUTA
666,5 KCAL 16%P 24%L 60%HC

-SOPA MINISTRONE
-ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA AL HORNO
-ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
-YOGUR
691,3 KCAL 19%P 26%L 55%HC

-ALUBIAS ESTOFADAS
-TORTILLA DE PATATA
-ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA
655,8 KCAL 17%P 34%L 49%HC

EL MENÚ INCLUYE UNA RACIÓN DE PAN DIARIO.



www.comertel.es

CEIP KATIA ACÍN
VALORACIÓN 9-13 AÑOS

BASAL


Comertel
alimentació col·lectiva

MAYO

2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
-ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
-LOMO ADOBADO
-ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
-FRUTA

7
-ALUBIAS GUIADAS
-ABADEJO EN SALSA VERDE
-FRUTA

8
-CREMA DE VERDURAS
-POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES
-FRUTA

2
-LENTEJAS CON VERDURAS
-MAGRO A LA RIOJANA
-YOGUR

3
-CREMA DE ZANAHORIA
-ALBÓNDIGAS DE CERDO A LA JARDINERA
-FRUTA

13
-TRICOLOR DE VERDURAS
-ESTOFADO DE PAVO
-FRUTA

14
-LENTEJAS GUIADAS
-FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
-LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA

15
-ARROZ CON TOMATE
-TORTILLA DE CALABACÍN CASERA
-ENSALADA DE LECHUGA
-FRUTA

16
-SOPA DE COCIDO
-COCIDO COMPLETO
-YOGUR

17
-CREMA DE CALABACÍN
-MAGRO ESTOFADO EN SALSA AGRIDULCE
-ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
-FRUTA

20
-MACARRONES NAPOLITANA
-MERLUZA A LA ROMANA
-ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
-FRUTA

21
-CREMA DE BRÓCOLI
-HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
-LECHUGA Y ZANAHORIA
-FRUTA

22
-GUIZO DE ALUBIAS
-FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
-YOGUR

23
-ARROZ CALDOSO
-TORTILLA CASERA DE QUESO
-ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA

24
-LENTEJAS A LA CAMPESINA
-POLLO AL CHILINDRÓN
-FRUTA

27
-JUDÍAS VERDES CON REFRITO
-MAGRO A LA CAMPERA
-FRUTA

28
-GARBANZOS CON VERDURAS
-MERLUZA A LA GRIEGA
-FRUTA

29
-CREMA DE VERDURAS
-POLLO CON ARROZ
-FRUTA

30
-SOPA MINISTRONE
-ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA AL HORNO
-ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
-YOGUR

31
-ALUBIAS ESTOFADAS
-TORTILLA DE PATATA
-ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
-FRUTA

EL MENÚ INCLUYE UNA RACIÓN DE PAN DIARIO.



www.comertel.es

PROPUESTA DE CENAS

BASAL



MAYO

2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



-CREMA DE VERDURAS
-SALCHICHAS DE POLLO CON BERENJENA AL HORNO
-FRUTA

-ENSALADA DE LECHUGA, QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS
-TORTILLA A LA FRANCESA
-FRUTA

-PAPILLOTE DE SALMÓN Y VERDURAS CON ARROZ SALTEADO
-FLAN DE HUEVO

-CALDO CON VERDURAS JULIANA, HUEVO DURO Y PICATOSTES
-ARROZ CON LECHE

-ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ACEITUNAS
-TIRAS DE POLLO REBOZADO
-FRUTA

-BRÓCOLI AL AJILLO
-HAMBURGUESA DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA
-FRUTA

-ALCACHOFA ASADA
-CABALLA AL HORNO CON FRUTOS SECOS
-FRUTA

-CREMA DE CALABAZA
-TORTILLA DE ESPÁRRAGOS
-FRUTA

-SOPA DE PESCADO
-LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA
-MANZANA AL HORNO

-ESPINACAS SALTEADAS
-SALMÓN CRUJIENTE GRATINADO
-QUESO FRESCO

-ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAIZ
-QUICHE DE VERDURAS
-FRUTA

-PATATAS GRATINADAS CON CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
-FRUTA

-CALDO DE POLLO Y VERDURAS
-CAZUELA DE LOMO CON SALSA
-PERA AL HORNO

-FIDEOS SALTEADOS CON VERDURAS, SALSA DE SOJA Y POLLO
-MANZANA AL HORNO

-ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
-CROQUETAS CASERAS
-FRUTA

-ACELGAS AL AJILLO
-TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO
-FRUTA

-SOPA DE VERDURAS
-PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
-FRUTA

-CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO
-FRUTA

-PURÉ DE CALABACÍN
-BISTEC DE TERNERA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
-NATILLAS

-COLIFLOR CON BECHAMEL
-SARDINAS CON TOMATE AL HORNO
-FRUTA

-ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE
-PIZZA DE ATÚN
-FRUTA

-ARROZ AL CURRY
-PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
-LECHE

EL MENÚ INCLUYE UNA RACIÓN DE PAN DIARIO.



www.comertel.es

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  **Comertel**

MES: mayo-24

MENÚ: 003 - Sin gluten

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			2	Sopa de verduras Magro a la riojana Yogur	3	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta			
6	Arroz caldoso Lomo adobado Ensalada de tomate y maiz Fruta	7	Alubias estofadas Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta	8	Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta	9	Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Yogur	10	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla americana Fruta
13	Tricolor de verduras Estofado de pavo Fruta	14	Acelga con patata Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maiz Fruta	15	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta	16	Sopa de verduras Cocido completo Yogur	17	Crema de calabacín Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
20	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza encebollada Fruta	21	Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	22	Guiso de alubias Abadejo en salsa de verduras Yogur	23	Arroz caldoso Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maiz Fruta	24	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta
27	Judías verdes al ajillo con patata Magro estofado en salsa cazadora Fruta	28	Garbanzos estofados Merluza a la griega Fruta	29	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta	30	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	31	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  **Comertel**

MES: mayo-24

MENÚ: 004 - Sin lactosa, PLV

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			2 Lentejas con verduras Magro a la riojana Yogur de soja	3 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta
6 Arroz caldoso Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y maíz Fruta	7 Alubias estofadas Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta	8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta	9 Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Yogur de soja	10 Macarrones napolitana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta
13 Tricolor de verduras Estofado de pavo Fruta	14 Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja	17 Crema de calabacín Magro estofado en salsa agrdulce Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
20 Macarrones napolitana Merluza encebollada Ensalada de lechuga y tomate Fruta	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	22 Guiso de alubias Abadejo en salsa de verduras Yogur de soja	23 Arroz caldoso Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta	24 Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta
27 Judías verdes al ajillo con patata Magro estofado en salsa cazadora Fruta	28 Garbanzos estofados Merluza a la griega Fruta	29 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta	30 Sopa minestrone Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  **Comertel**

MES: mayo-24

MENÚ: 005 - No gluten, lactosa, PLV

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			2 Sopa de verduras Magro a la riojana Fruta	3 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta
6 Arroz caldoso Lomo adobado Ensalada de tomate y maíz Fruta	7 Alubias estofadas Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta	8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta	9 Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Fruta	10 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta
13 Tricolor de verduras Estofado de pavo Fruta	14 Acelga con patata Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta	16 Sopa de verduras Cocido completo Fruta	17 Crema de calabacín Magro estofado en salsa agrídulce Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
20 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza encebollada Ensalada de lechuga y tomate Fruta	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	22 Guiso de alubias Abadejo en salsa de verduras Fruta	23 Arroz caldoso Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta	24 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta
27 Judías verdes al ajillo con patata Magro estofado en salsa cazadora Fruta	28 Garbanzos estofados Merluza a la griega Fruta	29 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta	30 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  **Comertel**

MES: mayo-24

MENÚ: 002 - Sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			2 Lentejas con verduras Merluza encebollada Yogur	3 Crema de zanahoria Tortilla casera de queso Fruta
6 Arroz caldoso Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y maíz Fruta	7 Alubias estofadas Abadejo en salsa verde Fruta	8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta	9 Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Yogur	10 Macarrones napolitana Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta
13 Tricolor de verduras Estofado de pavo Fruta	14 Lentejas estofadas Merluza a la marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta	16 Sopa de verduras Abadejo a la pepitoria Yogur	17 Crema de calabacín Albóndigas de merluza y pota Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
20 Macarrones napolitana Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	22 Guiso de alubias Abadejo en salsa Yogur	23 Arroz caldoso Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta	24 Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta
27 Judías verdes al ajillo con patata Tortilla francesa con patata cocida Fruta	28 Garbanzos estofados Merluza a la griega Fruta	29 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta	30 Sopa minestrone albóndigas de merluza y pota Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN  **Comertel**

MES: mayo-24

MENÚ: 009 - Sin pescado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			2 Lentejas con verduras Magro a la riojana Yogur	3 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta
6 Arroz caldoso Lomo adobado Ensalada de tomate y maiz Fruta	7 Alubias estofadas Tortilla francesa de york Fruta	8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta	9 Garbanzos estofados Lomo en salsa casera Yogur	10 Macarrones napolitana Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta
13 Tricolor de verduras Estofado de pavo Fruta	14 Lentejas estofadas Lomo encebollado Ensalada de lechuga y maiz Fruta	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Yogur	17 Crema de calabacín Magro estofado en salsa agrdulce Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
20 Macarrones napolitana Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	22 Guiso de alubias Contramuslo de pollo al horno Yogur	23 Arroz caldoso Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maiz Fruta	24 Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta
27 Judías verdes al ajillo con patata Magro estofado en salsa cazadora Fruta	28 Garbanzos estofados Pechuga de pollo al limón Fruta	29 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta	30 Sopa minestrone Lomo encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES