L. CALIENTE

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: Comertel

MES: **Noviembre-26**

MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN** **Basal colegios 3-8 años**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Judías verdes con patata Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 514,2K Cal; 18,7Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 64,4Gr HC; 13,6Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 1,6Gr Sal.	**3** Garbanzos con verduras Jamoncito de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 610,8K Cal; 21,2 Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 75,2Gr HC; 21,8Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.	**4** Arroz con tomate Abadejo con patata Fruta Pan 610K Cal; 14,2Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 88,4Gr HC; 21,4Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	**5** Crema de calabacín con queso Espaguettis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Yogur Pan Integral 509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	**6** Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.
9 Espaguettis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 610K Cal; 14,4Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 87,9Gr HC; 23,4Gr Azucares; 28,8Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.	**10** Arroz con verduras Jamoncito de pollo con patata Fruta Pan Integral 608,2K Cal; 15,2Gr Grasa; 4,9Gr AGS; 88,5Gr HC; 14,3Gr Azucares; 27,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	**11** Crema de zanahoria con queso Lentejas guisadas Fruta Pan 511,1K Cal; 13,8Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 78,4Gr HC; 16,2Gr Azucares; 17,5Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	**12** Tricolor de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 542,6K Cal; 20,2Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 61,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 26,7Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	**13** Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Yogur Pan 510,7K Cal; 14,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 63,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 39,4Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.
16 Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan 610,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 98,3Gr HC; 27,4Gr Azucares; 27,9Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	**17** Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 540,5K Cal; 11Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,3Gr HC; 16,9Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	**18** Arroz integral con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan 559,9K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 90,3Gr HC; 21,7Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.	**19** Lentejas estofadas Magro a la riojana Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 578,3K Cal; 12,9Gr Grasa; 1Gr AGS; 79,5Gr HC; 16,4Gr Azucares; 34,4Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	**20** Menestra de verduras con patata Jamoncito de pollo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 561,1K Cal; 23,2Gr Grasa; 7Gr AGS; 52,8Gr HC; 15,8Gr Azucares; 42,3Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.
23 Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan 518,1K Cal; 13,1Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 70Gr HC; 17,9Gr Azucares; 27,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	**24** Garbanzos con verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 532K Cal; 10,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 72,8Gr HC; 19,7Gr Azucares; 33,4Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	**25** Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta Pan 541K Cal; 16,3Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 74,5Gr HC; 13,7Gr Azucares; 21,7Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	**26** Espaguettis integrales y eco con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan Integral 556,7K Cal; 14,3Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 91,4Gr HC; 13,7Gr Azucares; 23,5Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	**27** Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.
30 Crema de zanahoria Revuelto de calabacín Fruta Pan 506,2K Cal; 19,2Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 57Gr HC; 15,6Gr Azucares; 24,3Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Mª José Cabrero Boix
Directora Cocina Central Lérida Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición humana

Fecha de impresión: 29/10/2026

L. CALIENTE

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: Comertel

MES: **Noviembre-26**

MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Judías verdes con patata Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 647,9K Cal; 24,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 81,8Gr HC; 14,6Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 0,8Gr Sal.	**3** Garbanzos con verduras Jamoncito de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 736,8K Cal; 26,7Gr Grasa; 5,8Gr AGS; 75,2Gr HC; 21,8Gr Azucares; 47,2Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.	**4** Arroz con tomate Abadejo con patata Fruta Pan 653,6K Cal; 14,2Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 99,3Gr HC; 21,4Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	**5** Crema de calabacín con queso Espaguettis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Yogur Pan Integral 509,9K Cal; 11,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	**6** Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 546,8K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.
9 Espaguettis integrales y eco a la napolitana Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 622,6K Cal; 13,7Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 103,2Gr HC; 20,6Gr Azucares; 18,8Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	**10** Arroz con verduras Jamoncito de pollo con patata Fruta Pan Integral 708,2K Cal; 20,7Gr Grasa; 4,9Gr AGS; 88,5Gr HC; 14,3Gr Azucares; 40,1Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	**11** Crema de zanahoria con queso Lentejas guisadas Fruta Pan 570,1K Cal; 21,1Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 78,4Gr HC; 16,2Gr Azucares; 17,5Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	**12** Tricolor de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 538,1K Cal; 21Gr Grasa; 3Gr AGS; 64,4Gr HC; 17,4Gr Azucares; 21Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	**13** Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Yogur Pan 510,7K Cal; 14,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 63,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 39,4Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.
16 Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal Fruta Pan 616,7K Cal; 8,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 99,8Gr HC; 27,4Gr Azucares; 27,9Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	**17** Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 540,5K Cal; 11Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,3Gr HC; 16,9Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	**18** Arroz integral con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan 559,9K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 90,3Gr HC; 21,7Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.	**19** Brócoli salteado al ajillo con patata Lentejas estofadas Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 569,4K Cal; 14,5Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 85,1Gr HC; 15Gr Azucares; 23,1Gr Proteinas; 1,7Gr Sal.	**20** Menestra de verduras con patata Jamoncito de pollo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 561,1K Cal; 23,2Gr Grasa; 7Gr AGS; 52,8Gr HC; 15,8Gr Azucares; 42,3Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.
23 Sopa de ave con pasta Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 514,7K Cal; 19,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 53,8Gr HC; 16Gr Azucares; 27,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	**24** Garbanzos con verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 532K Cal; 10,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 72,8Gr HC; 19,7Gr Azucares; 33,4Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	**25** Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta Pan 541K Cal; 16,3Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 74,5Gr HC; 13,7Gr Azucares; 21,7Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	**26** Espaguettis integrales y eco con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan Integral 556,7K Cal; 14,3Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 91,4Gr HC; 13,7Gr Azucares; 23,5Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	**27** Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.
30 Crema de zanahoria Revuelto de calabacín Fruta Pan 546,2K Cal; 24,7Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 61,5Gr HC; 15,6Gr Azucares; 17,3Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Mª José Cabrero Boix
Directora Cocina Central Lérida Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición humana

Fecha de impresión: 29/10/2026

Comertel
alimentación colectiva



Cena saludable

Para completar las ingestas diarias de forma equilibrada, recomendamos que:

Si has comido...	Puedes cenar...
Primeros	**Primeros**
Pasta (o sopa), legumbre o arroz	Verdura (ensalada, crema, vapor, con patata)
Verdura (ensalada, crema, vapor, con patata)	Pasta (o sopa), legumbre o arroz
Segundos	**Segundos**
Huevo	Pescado o carne blanca* o plato vegetal
Pescado	Huevo o carne blanca
Carne blanca	Pescado o huevo
Legumbre, pasta o arroz	Carne roja** o huevo
Carne roja	Plato vegetal o pescado

Carne blanca: pollo, pavo, conejo... **Carne roja: ternera, cerdo, cordero
Las dietas que excluyen un grupo de alimentos pueden escoger la alternativa que se propone

Postres	Postres
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta o lácteo

La ingesta total de lácteos recomendada debe ser de 2 / 3 veces al día
La ingesta total de fruta recomendada debe ser de 3 / 4 veces al día