Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Noviembre 2026

CEIP LA ESTRELLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.545/609 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:22 SAL:1	4 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.499/598 GT:20 GS:2 HC:81 AZ:21 PROT:23 SAL:2	5 Pastel de patata y verduras Alubias guisadas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.548/610 GT:21 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:20 SAL:2	6 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.507/600 GT:20 GS:3 HC:76 AZ:24 PROT:27 SAL:2	7 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	8 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
9 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.512/601 GT:11 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:29 SAL:1	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:2.457/588 GT:16 GS:2 HC:76 AZ:18 PROT:31 SAL:1	11 Crema fina de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.432/582 GT:16 GS:3 HC:75 AZ:21 PROT:32 SAL:2	12 Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.565/614 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:30 SAL:2	13 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.511/601 GT:20 GS:3 HC:80 AZ:21 PROT:20 SAL:3	14 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	15 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*
16 Alubias estofadas con arroz integral Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.508/600 GT:13 GS:1 HC:85 AZ:22 PROT:33 SAL:1	17 Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.536/607 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:24 PROT:22 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.518/602 GT:20 GS:2 HC:80 AZ:21 PROT:15 SAL:2	19 Lentejas con verduras de temporada Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.478/593 GT:21 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:26 SAL:2	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.516/602 GT:22 GS:3 HC:66 AZ:24 PROT:30 SAL:1	21 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	22 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*
23 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.529/605 GT:16 GS:1 HC:92 AZ:21 PROT:24 SAL:2	24 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.513/601 GT:23 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:20 SAL:1	25 Crema casera de la huerta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.493/596 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:18 PROT:17 SAL:2	26 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.501/598 GT:19 GS:3 HC:64 AZ:24 PROT:39 SAL:2	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:2.449/586 GT:11 GS:2 HC:78 AZ:21 PROT:42 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*	29 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*
30 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.488/595 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:18 PROT:30 SAL:1						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES