

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Enero 2026

Alto Aragón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7	8 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	9 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	10 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	11 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	VE:3.26/78 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	VE:3.102/742 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2	VE:3.051/730 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1		
12 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	14 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	16 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	VE:3.26/78 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	VE:3.109/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	VE:3.290/787 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1		
19 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	20 Arroz tres delicias Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	21 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 Pasta integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos
VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:60 AZ:27 PROT:31 SAL:3	VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	VE:3.230/707 GT:26 GS:6 HC:92 AZ:10 PROT:24 SAL:2	VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:103 AZ:26 PROT:39 SAL:1		
26 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	27 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	31 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	
VE:3.076/736 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:25 SAL:1	VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES