

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b>			<b>1</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>2</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>4</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
<b>5</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>6</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>7</b>	<b>8</b> Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.102/742 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2	<b>9</b> Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:3.051/730 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	<b>10</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>12</b> Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	<b>13</b> 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  VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	<b>14</b> 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  VE:3.326/78 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	<b>15</b> 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  VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	<b>16</b> Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.290/787 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1	<b>17</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>18</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos
<b>19</b> 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  VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	<b>20</b> 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  VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	<b>21</b> Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dadas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	<b>22</b> <b>Pasta integral a la napolitana</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.290/787 GT:26 GS:6 HC:92 AZ:10 PROT:24 SAL:2	<b>23</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1	<b>24</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>25</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos
<b>26</b> 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  VE:3.076/736 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:25 SAL:1	<b>27</b> 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  VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	<b>28</b> Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta  VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	<b>29</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	<b>30</b> Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	<b>31</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)