

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Marzo 2026

Alto Aragón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Pure de patata, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	3 Paella de verduras Abadejo a la bilbaina Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	4 Menestra salteada con ajo tostado Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	6 Pasta con salsa de tomate Albóndigas de merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.290/787 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
9 Judías verdes salteadas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	10 Arroz tres delicias Huevos con mayonesa de atún y ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.244/776 GT:22 GS:4 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:2	11 Crema de zanahoria con manzana Contramuslo de pollo asado con patatas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	12 Pasta integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.290/787 GT:26 GS:6 HC:92 AZ:10 PROT:24 SAL:2	13 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1	14 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
16 Arroz hortelano con verduras Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.076/736 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:25 SAL:1	17 Garbanzos estofados Albóndigas de atún en salsa de tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	18 Sopa de ave con fideos Pechuga empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	19 Borraja con patata Abadejo con salsa de pimientos Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	20 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	21 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	22 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos
23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1	24 Fideua con verduras Estofado de magro con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	25 Alubias estofadas con verduras Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	26 Arroz con verduras Merluza en salsa verde Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:31 GS:7 HC:98 AZ:14 PROT:32 SAL:1	27 Menestra salteada Pollo asado a las finas hierbas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:23 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:24 SAL:1	28 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 2º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
30 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	31 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta			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		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES