

MES: Marzo 2021

Lunes

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE  **Comertel**  
Alimentación colectiva

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**RECOMENDACION FESTIVO**

Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)  
Jurel a la griega  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4

2 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate  
Queso fresco con ensalada de col lombarda  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:2.530/605 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5

3 Fideos con verduras  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7

4 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha  
Lentejas estofadas con chorizo y morcilla  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4

5 Crema de espinacas y manzana (eco.)  
Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5

8 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate)  
Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6

9 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz  
Espirales (eco.) con boloñesa de dorada  
Yogur y pan integral (eco.)  
VE:2.488/595 GT:31 GS:3 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:2

10 Estofado de ternera con patata  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.545/609 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:14 SAL:3

11 Cazuela de arroz caldoso con verduras ecológicas  
Merluza con zanahoria y patata  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.519/603 GT:30 GS:3 HC:57 AZ:4 PROT:14 SAL:4

12 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)  
Tortilla de patatas con ensalada de tomate y remolacha  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7

15 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)  
Palometa a la griega  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.514/601 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:19 PROT:15 SAL:4

16 Arroz con tomate (eco.)  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:2.519/603 GT:30 GS:4 HC:57 AZ:3 PROT:12 SAL:4

17 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas)  
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4

18 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna  
Coditos (eco.) con boloñesa de ternera  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.548/610 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:15 SAL:3

19 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)  
Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4

22 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)  
Tortilla de patatas con ensalada de col lombarda  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7

23 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla)  
Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:2.507/600 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3

24 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)  
Alubias estofadas con chorizo  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4

25 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro)  
Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5

26 Arroz con bacalao  
Medias lunas de huevo  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5

29

**VACACIONES SEMANA SANTA**

30

**VACACIONES SEMANA SANTA**

31

**VACACIONES SEMANA SANTA**