

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Diciembre 2025

CEIP Alcoraz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Macarrones (integrales) con salsa de zanahoria Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	3 Crema de calabacín Lomo al ajillo con pisto Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	4 Salteado de borraja con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	5 Arroz tres delicias Caballa al horno y aliño de limón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	7 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
8 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	11 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo al horno con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	12 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
15 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	16 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	17 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	18 Arroz con pollo Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Natillas y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos
22 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas 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