

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Junio 2026

GUSTAVO ADOLFO BECQUER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Patatas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.043/728 GT:18 GS:3 HC:102 AZ:37 PROT:37 SAL:2	2 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.064/733 GT:14 GS:3 HC:101 AZ:25 PROT:28 SAL:2	3 Judías verdes con patatas Garbanzos estofados con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.089/739 GT:17 GS:1 HC:148 AZ:34 PROT:25 SAL:1	4 Estofado de eco alubias con calabaza Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.051/730 GT:21 GS:5 HC:62 AZ:13 PROT:35 SAL:2	5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.110/744 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1	6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	7 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
8 Sopa de pasta con pasta integral Lomo asado al ajillo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.122/747 GT:16 GS:5 HC:101 AZ:28 PROT:38 SAL:1	9 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con tomillo con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1	10 Lentejas con verduras de temporada Tortilla de patatas con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.139/751 GT:32 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:42 SAL:1	11 Salteado de brócoli con jamón Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.060/732 GT:9 GS:4 HC:85 AZ:13 PROT:21 SAL:1	12 Arroz tres delicias clásico Merluza con tomate con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.298/789 GT:27 GS:5 HC:117 AZ:75 PROT:34 SAL:2	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
15 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.035/726 GT:15 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:35 SAL:1	16 Garbanzos con espinacas Huevos con mayonesa de atún con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.319/794 GT:35 GS:6 HC:127 AZ:33 PROT:41 SAL:1	17 Salteado de coliflor con patatas Albóndigas veggie con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.056/731 GT:17 GS:1 HC:94 AZ:30 PROT:23 SAL:2	18 Crema casera de la huerta Pollo asado con ensalada fresca con aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.281/785 GT:35 GS:7 HC:74 AZ:9 PROT:40 SAL:1	19 MENÚ ESPECIAL FIN CURSO Macarrones gratinados Salchichas frescas de pavo con patatas dado Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.285/786 GT:21 GS:2 HC:108 AZ:29 PROT:50 SAL:2	20 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
22 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	23 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	24 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	28 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
29 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	30 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos			Contenidos en nutrientes correspondientes a escolares 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. Se acompañarán de AGUA. Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponible en el comedor del centro o a través del responsable. Las frutas servidas: plátano, manzana, pera y naranja.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES