

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Junio 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:700/167 GT:20 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0	3 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.818/435 GT:19 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0	4 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.986/475 GT:19 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:14 SAL:0	5 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.938/464 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:20 SAL:0	6 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.221/531 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0
9 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) con arroz Yogur y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:15 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:18 SAL:0	10 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.330/557 GT:22 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0	11 Crema de patata y espinaca (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.922/460 GT:14 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0	12 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.376/568 GT:25 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Espirales (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Merluza guisada en salsa con patata, cebolla, espinada y guisante Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0
16 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.074/496 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:11 SAL:0	17 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.944/465 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0	18 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.190/524 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0	19 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:1.990/476 GT:16 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0	20 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.035/487 GT:17 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0
23 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Yogur y pan (eco.) VE:2.218/531 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:24 SAL:0	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO	27 VACACIONES DE VERANO
30 VACACIONES DE VERANO				“En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alérgenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es”