

# MENÚ SIN GLUTEN

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel



MES: Diciembre 2025

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> Pasta sin gluten y salsa de zanahoria. Merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y remolacha. Fruta y pan. (*) 1º Verdura 2º Carne con patatas. Lácteos. VE:3.244/GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	<b>2</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:35 SAL:1	<b>3</b> Crema de calabacín Lomo al ajillo con pisto Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.051/730 GT:11 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:19 SAL:1	<b>4</b> Salteado de borraja con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.093/740 GT:16 GS:5 HC:50 AZ:10 PROT:46 SAL:2	<b>5</b> Arroz tres delicias. Abadejo al horno y aliño de limón con patatas dado. Fruta y pan. (*) 1º Verdura 2º Carne con verdura. Fruta. VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	<b>6</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1	<b>7</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:43 GS:7 HC:119 AZ:25 PROT:31 SAL:1
<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.244/GT:21 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:37 SAL:3	<b>9</b> Arroz napolitana Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con patatas. Lácteos. VE:3.323/795 GT:20 GS:2 HC:121 AZ:37 PROT:47 SAL:1	<b>10</b> Sopa de fideos sin gluten. Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.202/766 GT:35 GS:11 HC:93 AZ:35 PROT:36 SAL:1	<b>11</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo al horno con pisto Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.256/779 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:32 SAL:1	<b>12</b> Macarrones gratinados sin gluten Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	<b>13</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	<b>14</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1
<b>15</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	<b>16</b> Fideuá sin gluten con verduras. Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.185/762 GT:16 GS:2 HC:126 AZ:29 PROT:25 SAL:1	<b>17</b> 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 VE:3.294/788 GT:29 GS:4 HC:105 AZ:29 PROT:28 SAL:1	<b>18</b> Arroz con pollo Merluza con salteado de verduras Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con pasta. Fruta. VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	<b>19</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Natillas y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.135/750 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:40 SAL:2	<b>20</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.135/750 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:40 SAL:2	<b>21</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.135/750 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:40 SAL:2
<b>22</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.256/779 GT:18 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:38 SAL:1	<b>23</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.185/762 GT:16 GS:2 HC:126 AZ:29 PROT:25 SAL:1	<b>24</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.294/788 GT:29 GS:4 HC:105 AZ:29 PROT:28 SAL:1	<b>25</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.273/783 GT:56 GS:6 HC:89 AZ:14 PROT:29 SAL:3	<b>26</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.135/750 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:40 SAL:2	<b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.135/750 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:40 SAL:2	<b>28</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.135/750 GT:15 GS:1 HC:115 AZ:27 PROT:40 SAL:2
<b>29</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.294/788 GT:29 GS:4 HC:105 AZ:29 PROT:28 SAL:1	<b>30</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.185/762 GT:16 GS:2 HC:126 AZ:29 PROT:25 SAL:1	<b>31</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.294/788 GT:29 GS:4 HC:105 AZ:29 PROT:28 SAL:1	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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN  ACOMPAÑADOS DE AGUA</b>			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)