

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Enero 2026

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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	MENÚ CELIACO TODA LA PASTA Y EL PAN ES SIN GLÚTEN		1	2	3	4
			VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
5	6	7	8	9	10	11
VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Guiso de lentejas Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
VE:3.102/742 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2	VE:3.151/793 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2	VE:3.051/730 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	VE:3.290/787 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1
12	13	14	15	16	17	18
Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con lechuga y tomate. Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y fruta.	Pasta con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada. Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	VE:3.290/787 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1	VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1	VE:3.072/736 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:25 SAL:1
19	20	21	22	23	24	25
Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Arroz tres delicias Pavo guisado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dodo Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	FESTIVO EN HUESCA	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos
VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1		VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1		
26	27	28	29	30	31	
Arroz con verduras Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Garbanzos estofados Limanda en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas. Fruta y pan. (*) 1º Verdura 2º Huevos con verdura y fruta.	Sopa maravilla Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	
VE:3.076/736 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:25 SAL:1	VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2		

(*) Desconcentración grasa. (**) Desconcentración proteína. U.A. partir de 1º menú.

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELCHISTODEGRECER.COMERTEL.ES