

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

alimentación colectiva

MES: Abril 2026

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostierra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pollo al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Arroz tres delicias Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Paella de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Sopa de fideos integral Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes con patatas Salmón al horno con salsa de zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Sopa de fideos integral Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.212/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con tomillo con patatas dado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Salteado de brócoli con jamón Abadejo a la andaluza Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: x-small;">VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1

8

Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3

9

Menestra de verduras salteadas
Pollo al horno con pisto
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

10

Arroz tres delicias
Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1

13

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de pasta (sin gluten)
Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

15

Verduras salteadas
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria (eco.)
Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

17

Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1

20

Judías verdes con patatas
Salmón al horno con salsa de zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1

21

Macarrones (sin gluten) napolitana
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2

22

Garbanzos estofados con arroz
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Sopa de pasta (sin gluten)
Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2

28

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.122/747 GT:28 GS:6 HC:85 AZ:31 PROT:21 SAL:2

29

Crema de calabacín (eco.)
Pollo asado con tomillo con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2

30

Salteado de brócoli con jamón
Abadejo a la andaluza
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1

8

Crema de calabacín
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3

9

Menestra de verduras salteadas
Pollo al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1

13

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de fideos integral
Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

15

Verduras salteadas
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria (eco.)
Pavo a la plancha con patatas asadas
Yogur y pan integral

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

17

Macarrones al ajillo
Merluza con pil pil de tomate con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1

20

Judías verdes con patatas
Salmón al horno con salsa de zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1

21

Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2

22

Crema de calabacín
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Sopa de fideos integral
Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2

28

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1

29

Crema de calabacín (eco.)
Pollo asado con tomillo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2

30

Salteado de brócoli con jamón
Abadejo a la andaluza
Yogur y pan integral

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1

8

Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3

9

Menestra de verduras salteadas
Pollo al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

10

Arroz tres delicias
Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1

13

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de fideos integral
Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

15

Verduras salteadas
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria (eco.)
Espaguetis con boloñesa de soja
Yogur y pan integral

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

17

Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1

20

Judías verdes con patatas
Salmón al horno con salsa de zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1

21

Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2

22

Garbanzos estofados con arroz
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Sopa de fideos integral
Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2

28

Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1

29

Crema de calabacín (eco.)
Pollo asado con tomillo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2

30

Salteado de brócoli con jamón
Abadejo a la andaluza
Yogur y pan integral

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1

8

Alubias pintas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3

9

Menestra de verduras salteadas
Pollo al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

10

Arroz tres delicias
Estofado de pavo con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1

13

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de fideos integral
Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

15

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria (eco.)
Espaguetis con boloñesa de soja
Yogur y pan integral

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

17

Garbanzos estofados con verduras
Estofado de pavo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1

20

Judías verdes con patatas
Lomo a la plancha con salsa de zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1

21

Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2

22

Garbanzos estofados con arroz
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Sopa de fideos integral
Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2

28

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.212/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1

29

Crema de calabacín (eco.)
Pollo asado con tomillo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2

30

Salteado de brócoli con jamón
Estofado de pavo
Yogur y pan integral

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO SE AÑADIRÁ SAL AL COCINADO		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral <small>VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>	8 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3</small>	9 Menestra de verduras salteadas Pollo al horno con pisto Yogur y pan integral <small>VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1</small>	10 Arroz tres delicias Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan <small>VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1</small>
13 Paella de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2</small>	14 Sopa de fideos integral Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral <small>VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2</small>	15 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1</small>	16 Crema de zanahoria (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan integral <small>VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1</small>	17 Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1</small>
20 Judías verdes con patatas Salmón al horno con salsa de zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1</small>	21 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral <small>VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2</small>	22 Garbanzos estofados con arroz Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2</small>	23 FESTIVO	24 FESTIVO
27 Sopa de fideos integral Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan <small>VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2</small>	28 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral <small>VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1</small>	29 Crema de calabacín (eco.) Pollo asado con tomillo con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2</small>	30 Salteado de brócoli con jamón Abadejo a la andaluza Yogur y pan integral <small>VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3</small>	

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1

8

Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3

9

Menestra de verduras salteadas
Pollo al horno con pisto
Yogur de soja y pan integral

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

10

Arroz tres delicias
Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1

13

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de fideos integral
Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

15

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria (eco.)
Espaguetis con boloñesa de soja
Yogur de soja y pan integral

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

17

Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1

20

Judías verdes con patatas
Salmón al horno con salsa de zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1

21

Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2

22

Garbanzos estofados con arroz
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Sopa de fideos integral
Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2

28

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.212/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1

29

Crema de calabacín (eco.)
Pollo asado con tomillo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2

30

Salteado de brócoli con jamón
Abadejo a la andaluza
Yogur de soja y pan integral

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1

8

Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3

9

Menestra de verduras salteadas
Pollo al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

10

Arroz tres delicias
Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1

13

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de fideos integral
Magro en salsa con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

15

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria (eco.)
Estofado de pavo
Yogur y pan

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

17

Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1

20

Judías verdes con patatas
Salmón al horno con salsa de zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1

21

Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2

22

Garbanzos estofados con arroz
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Sopa de fideos integral
Lomo asado al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2

28

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:125 AZ:28 PROT:34 SAL:1

29

Crema de calabacín (eco.)
Pollo asado con tomillo con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2

30

Salteado de brócoli con jamón
Abadejo a la andaluza
Yogur y pan

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3