

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

FESTIU

- 5
- LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES
 - CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA
 - LÀCTIC DE PROXIMITAT



- 6
- MACARRONS A LA BOLONYESA
 - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA COMPLETA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 7
- PAELLA DE MARISC
 - FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 8
- MENESTRA DE VERDURES SALTEJADA AMB CEBA
 - POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 9
- PIZZA
 - LLONGANISSA DE PORC AMB VERDURES AL FORN
 - FRUITA DE TEMPORADA

695 KCAL

- 12
- ARRÒS AMB TOMÀQUET
 - CUETES DE RAP AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 13
- VERDURA SALTEJADA
 - CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLI MONA AMB PATATES
 - LÀCTIC DE PROXIMITAT



- 14
- FIDEUÀ
 - OUS DURS A LA PORTUGUESA AMB AMANIDA
 - FRUITA ECOLÒGICA



- 15
- CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
 - GALL DINDI A LA PLANXA AMB FORMATGE I AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 16
- PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA
 - LLIBRETS DE LLOM AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

713 KCAL

- 19
- ESCUDELLA CATALANA
 - ESCALOPE AMB AMANIDA
 - LÀCTIC DE PROXIMITAT



- 20
- ESPAGUETTIS ESCOLÒGICS A LA NAPOLITANA
 - BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA



- 21
- CREMA DE VERDURES AMB PA TORRAT
 - POLLASTRE AL CHILINDRÓN AMB PATATA DAU
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 22
- CANELONS GRATINATS
 - CAÇÓ ARREBOSSAT AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 23
- AMANIDA D'ARRÒS
 - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VERDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

753 KCAL

- 26
- CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGE RATLLAT
 - HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA



- 27
- MACARRONS A LA CARBONARA
 - GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - LÀCTIC DE PROXIMITAT



JORNADA MEXICANA



- 28
- NATXOS AMB FORMATGE
 - FAJITAS DE POLLASTRE
 - GELATINA

- 29
- ARRÒS AMB VERDURES
 - TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I AMANIDA
 - FRUITA ECOLÒGICA



- 30
- AMANIDA ALEMANA
 - VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA VERDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

700 KCAL

INSTITUT MENÉNDEZ Y PELAYO

SOPAR


Comertel
alimentació col·lectiva

NOVEMBRE 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

FESTIU

- 5
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - PEIX O POLLASTRE
 - FRUITA O LÀCTIC

- 6
- AMANIDA
 - PEIX O POLLASTRE
 - FRUITA O LÀCTIC

- 7
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - POLLASTRE O OUS
 - FRUITA O LÀCTIC

- 8
- PASTA (AMB SALSA O EN SOPA)
 - CARN O PEIX
 - FRUITA O LÀCTIC

- 9
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - POLLASTRE O PEIX
 - FRUITA O LÀCTIC

- 12
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - CARN O POLLASTRE
 - FRUITA O LÀCTIC

- 13
- PASTA (AMB SALSA O EN SOPA)
 - PEIX O OUS
 - FRUITA O LÀCTIC

- 14
- AMANIDA
 - POLLASTRE O PEIX
 - FRUITA O LÀCTIC

- 15
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - PEIX O CARN
 - FRUITA O LÀCTIC

- 16
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - PEIX O OUS
 - FRUITA O LÀCTIC

- 19
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - PEIX O POLLASTRE
 - FRUITA O LÀCTIC

- 20
- AMANIDA
 - PEIX O OUS
 - FRUITA O LÀCTIC

- 21
- PASTA (AMB SALSA O EN SOPA)
 - CARN O OUS
 - FRUITA O LÀCTIC

- 22
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - CARN O POLLASTRE
 - FRUITA O LÀCTIC

- 23
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - POLLASTRE O PEIX
 - FRUITA O LÀCTIC

- 26
- PASTA (AMB SALSA O EN SOPA)
 - POLLASTRE O OUS
 - FRUITA O LÀCTIC

- 27
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - PEIX O CARN
 - FRUITA O LÀCTIC

- 28
- JORNADA MEXICANA**
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - CARN O PEIX
 - FRUITA O LÀCTIC

- 29
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - PEIX O POLLASTRE
 - FRUITA O LÀCTIC

- 30
- VERDURA (BULLIDA O EN PURÉ)
 - POLLASTRE O OUS
 - FRUITA O LÀCTIC



PRODUCTE ECOLÒGIC



PRODUCTE DE PROXIMITAT

MENÚ REALITZAT PER
CLARA SÁNCHEZ-HIDALGO
NUTRICIONISTA - DIETISTA



www.comertel.es

INSTITUT MENÉNDEZ Y PELAYO

SENSE LACTOSA

Comertel
alimentació col·lectiva

NOVEMBRE 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 5
- LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES
 - PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA
 - IOGURT DE SOJA

- 6
- MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA
 - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA COMPLETA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 7
- PAELLA DE MARISC
 - FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 8
- FESTIU
- MENESTRA DE VERDURES SALTEJADA AMB CEBA
 - POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 9
- FESTIU
- PIZZA (PA NORMAL) SENSE FORMATGE
 - LLONGANISSA DE PORC AMB VERDURES AL FORN
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 12
- ARRÒS AMB TOMÀQUET
 - CUETES DE RAP AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 13
- VERDURA SALTEJADA
 - CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB PATATES
 - IOGURT DE SOJA

- 14
- FIDEUÀ
 - OUS DURS A LA PORTUGUESA AMB AMANIDA
 - FRUITA ECOLÒGICA

- 15
- CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
 - GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 16
- PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA
 - LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 19
- SOPA D'AU
 - ESCALOPE AMB AMANIDA
 - IOGURT DE SOJA

- 20
- ESPAGUETTIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA
 - BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 21
- CREMA DE VERDURES SENSE LACTOSA AMB PA TORRAT
 - POLLASTRE AL CHILINDRÓN AMB PATATA DAU
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 22
- MACARRONS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
 - CAÇÓ ARREBOSSAT AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 23
- AMANIDA D'ARRÒS VEGETAL
 - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VERDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 26
- CREMA DE CARBASSÓ SENSE LACTOSA
 - HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 27
- MACARRONS AMB SALSAS DE TOMÀQUET
 - GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - IOGURT DE SOJA

JORNADA MEXICANA

- 28
- AMANIDA COMPLETA
 - TIRÉS DE POLLASTRE AMB VERDURA
 - GELATINA

- 29
- ARRÒS AMB VERDURES
 - TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I AMANIDA
 - FRUITA ECOLÒGICA

- 30
- AMANIDA ALEMANA
 - VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA VERDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

INSTITUT MENÉNDEZ Y PELAYO

SENSE GLUTEN



Comertel

alimentació col·lectiva

NOVEMBRE 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

FESTIU

- 5
- LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES
 - PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA
 - Làctic de proximitat



- 6
- MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA
 - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA COMPLETA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 7
- PAELLA DE MARISC
 - FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 8
- MENESTRA DE VERDURES SALTEJADA AMB CEBA
 - POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 9
- PIZZA FETA AMB PA SENSE GLUTEN
 - LLONGANISSA DE PORC AMB VERDURES AL FORN
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 12
- ARRÒS AMB TOMÀQUET
 - CUETES DE RAP AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 13
- VERDURA SALTEJADA
 - CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB PATATES
 - Làctic de proximitat



- 14
- FIDEUÀ SENSE GLUTEN
 - OUS DURS A LA PORTUGUESA AMB AMANIDA
 - FRUITA ECOLÒGICA



- 15
- CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
 - GALL DINDI A LA PLANXA AMB FORMATGE I AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 16
- PATATES ESTOFADES AMB COSTELLA
 - LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 19
- ESCUDELLA CATALANA (PASTA SENSE GLUTEN)
 - ESCALOPE (SENSE GLUTEN) AMB AMANIDA
 - Làctic de proximitat



- 20
- ESPAGUETTI SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA
 - BOTIFARRA AL FORN AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 21
- CREMA DE VERDURES AMB PA TORRAT SENSE GLUTEN
 - POLLASTRE AL CHILINDRÓN AMB PATATA DAU
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 22
- MONGETA VERDA AMB PATATES
 - CAÇÓ A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 23
- AMANIDA D'ARRÒS
 - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA VERDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 26
- CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGE RATLLAT
 - HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 27
- MACARRONS SENSE GLUTEN A LA CARBONARA
 - GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA
 - Làctic de proximitat



JORNADA MEXICANA



- 28
- AMANIDA COMPLETA
 - TIRES DE POLLASTRE AMB VERDURA
 - GELATINA

- 29
- ARRÒS AMB VERDURES
 - TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I AMANIDA
 - FRUITA ECOLÒGICA



- 30
- AMANIDA ALEMANA
 - LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA VERDA
 - FRUITA DE TEMPORADA



PRODUCTE ECOLÒGIC



PRODUCTE DE PROXIMITAT

MENÚ REALITZAT PER CLARA SÁNCHEZ-HIDALGO NUTRICIONISTA - DIETISTA



www.comertel.es

INSTITUT MENÉNDEZ Y
PELAYO

VEGETARIÀ


Comertel
alimentació col·lectiva

NOVEMBRE 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

FESTIU

- 5
- AMANIDA DE TOMÀQUET
 - LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 6
- AMANIDA COMPLETA
 - MACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 7
- CREMA DE CARBASSÓ
 - PAELLA DE VERDURA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 8
- MENESTRA DE VERDURES SALTEJADA AMB CEBÀ
 - ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 9
- CREMA DE VERDURES
 - PIZZA DE VERDURES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 12
- CREMA DE VERDURA
 - ARRÒS AMB TOMÀQUET
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 13
- VERDURA SALTEJADA
 - AMANIDA DE PATATES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 14
- AMANIDA VERDA
 - FIDEUS AMB VERDURES
 - FRUITA ECOLÒGICA

- 15
- AMANIDA DE TOMÀQUET
 - CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 16
- AMANIDA COMPLETA
 - PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 19
- AMANIDA PRIMAVERA
 - ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 20
- AMANIDA VERDA
 - ESPAGUETTI ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 21
- CREMA DE VERDURES AMB PA TORRAT
 - MONGETA VERDA AMB PATATES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 22
- AMANIDA DE TOMÀQUET
 - LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 23
- VERDURA SALTEJADA
 - AMANIDA D'ARRÒS VEGETAL
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 26
- CREMA DE CARBASSÓ
 - PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 27
- AMANIDA VERDA
 - MACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 28
- JORNADA MEXICANA**
- AMANIDA COMPLETA
 - WOK DE VERDURES SALTEJADES
 - FRUITA DE TEMPORADA

- 29
- CREMA DE VERDURES
 - ARRÒS AMB VERDURES
 - FRUITA ECOLÒGICA

- 30
- AMANIDA ALEMANA VEGETAL
 - PÈSSOLS AMB CEBÀ
 - FRUITA DE TEMPORADA