

Menús



FACULTAT DE CIÈNCIES HUMANES I SOCIALS

HUMANAS

Del 8 al 12/04/24



TARDOR/
HIVERN

2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PRIMERS PLATS

Espaguetis amb salsa carbonara
Crema de carabasseta amb ceba
crispy
Sopa Ramen amb espaguetis i
pollastre
Milfulls de creïlles a la bolonyesa

SEGONS PLATS

Llomello a la planxa amb adob
casolà
Polpets amb vi negre
Ous a la flamenca amb samfaina i
xoriço
Daus de tofu amb marinada sweet-
chili i pico de gallo tropical

GUARNICIONS

Creïlles a la panadera amb romer
Wok de verdures amb sèsam i soja
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis

PRIMERS PLATS

Paella de marisc
Graellada de verdures amb romesco
Llenties casolanes estofades
Sopa de pollastre amb fideus

SEGONS PLATS

Pollastre rostit amb romer
Calamar amb salsa americana
Carabasseta farcida de verdures
Tombet de Benassal

GUARNICIONS

Creïlles fregides
Pebreres verdes torrades
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Bescuit de poma

PRIMERS PLATS

Macarrons a la matriciana
Col saltada amb carabassa
Sopa morellana
Creïlles a la riojana

SEGONS PLATS

Hamburguesa completa
Peix fresc del mercat
Moussaka de verdures i soja
texturitzada
Ous trencats amb pernil

GUARNICIONS

Creïlles de pobre
Samfaina casolana
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Flam de formatge

PRIMERS PLATS

Arrossejat
Vichyssoise
Creïlles farcides amb verdures i
formatge
Ensalada de pasta i pollastre

SEGONS PLATS

Vedella estofada amb verdures
Caçó amb salsa verda
Truita de creïlles i ceba
Hamburguesa amb pebrera a la planxa

GUARNICIONS

Creïlles de pobre
Arròs pilaf
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Natilles de xocolata

PRIMERS PLATS

Arròs a la cubana
Bajoques amb creïlla
Sopa il·lustrada
Ensalada de pollastre amb pesto

SEGONS PLATS

Mandonguilles a la jardinera
Peix fresc del mercat
Ous remenats amb tomata natural i
ceba tendra
Cigrons saltats amb arròs i
bajoques

GUARNICIONS

Renyons de maser
Verdures de l'horta
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Bescuit de carlota

OPORTUNITAT PER
EL PLANETA



PRODUCTO
ECOLÓGICO



MENÚ
SALUDABLE

TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA I NUTRICIÓ I EXPERTA EN
ALIMENTACIÓ COL·LECTIVA: ESTEFANÍA G^a CASTRILLÓN



www.comertel.es

HUMANAS

Del 15 al 19/04/24



TARDOR/
HIVERN

2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PRIMERS PLATS

Espaguetti amb bolets i formatge
Crema de verdures amb crostons
Llenties a la riojana
Arròs amb costella i pebrera roja

SEGONS PLATS

Aletes de pollastre amb salsa barbacoa
Calamar amb ceba
Pizza integral 4 formatges
Rotllets de primavera

GUARNICIONS

Creïlles amb formatge i bacó
Xampinyons saltats
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Pastís de xocolata

PRIMERS PLATS

Arròs al forn
Hummus de garrofó
Trinxat
Sopa de marisc

SEGONS PLATS

Estofat de porc
Mussola amb salsa americana
Penne rigate amb panses, pipes
espinacs frescos i tofu
Lasanya amb soja texturitzada

GUARNICIONS

Rosetó de puré de creïlles
Arròs blanc amb panses
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Crema de iogurt amb bresquilla en
almívar

PRIMERS PLATS

Fideuà
Bullit de bledes i creïlles
Fabada asturiana
Ensalada Cèsar

SEGONS PLATS

Pollastre rosstit amb herbes fines
Peix fresc del mercat
Poke bowl d'arròs integral i
basmati amb tofu, alvocat,
wakame, brots de soja, pèsol
salsa ponzu

GUARNICIONS

Creïlles fregides
Pebreres torrades
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Pannacotta

PRIMERS PLATS

Paella
Bròquil amb creïlles
Gaspatxo mariner
Sopa de l'Alt Millars

SEGONS PLATS

Pits de pollastre arrebossats
Sorell amb piperrada
Quiche d'alls porros i bolets
Falàfel amb muhammara i lactonesa
vegana de llet d'ametles

GUARNICIONS

Creïlles del pastor
Pèsols amb ceba
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Creme Brule

PRIMERS PLATS

Espaguetti amb curri
Floricol amb beixamel
Putxero
Ensalada de llenties

SEGONS PLATS

Broqueta de pollastre
Peix fresc del mercat
Burrito de chili de llegums amb
pico de gallo, guacamole i salsa
agra

GUARNICIONS

Verdura de l'horta
Pa d'all
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Pastís de formatge

MENÚ POR
EL PLANETA



PRODUCTO
ECOLÓGICO



MENÚ
SALUDABLE

TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA I NUTRICIÓ I EXPERTA EN
ALIMENTACIÓ COL·LECTIVA: ESTEFANIA G^a CASTRILLÓN



www.comertel.es

HUMANAS

Del 22 al 26/04/24



TARDOR/
HIVERN

2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PRIMERS PLATS

Espirals a la bolonyesa
Bullit
Llenties a l'estil de l'àvia
Sopa castellana

SEGONS PLATS

Peus de porc amb salsa
Castanyola a la meunière
Hamburguesa d'albergina a la planxa
Coca d'espinacs i ou bullit

GUARNICIONS

Creïlles al forn
Milfulls d'albergina amb tomaca
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Natilles de xocolata

PRIMERS PLATS

Arròs del senyoret
Crema d'espàrrecs blancs
Ensalada Thai
Sopa Minestrone

SEGONS PLATS

Costelles de porc amb mel
Mussola amb all cremat
Poke bowl d'arròs, tofu, alvocat, wakame i pèsols
Hamburguesa completa amb mollete

GUARNICIONS

Creïlles a la panadera
Pebreres verdes al forn
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Tiramisú

PRIMERS PLATS

Canelons gratinats
Cuscús de verdures
Potatge de cigrons d'Utiel
Natxos gratinats amb pico de gallo

SEGONS PLATS

Llomello amb pebrera verda
Peix fresc del mercat
Cigrons saltats amb espinacs, tofu i pinyons
Ous remenats amb xampinyons

GUARNICIONS

Creïlles fregides
Arròs Pilaf
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Biscuit de poma

PRIMERS PLATS

Arròs empedrat
Verdures saltades amb salsa de soja
Sopa il·lustrada
Milfulls de creïlles a la bolonyesa

SEGONS PLATS

Pollastre rostit amb poma
Polp amb ceba
Burrito mexicà
Burrito de falàfel, hummus de remolatxa, tofu i salsa de soja

GUARNICIONS

Creïlles de pobre
Samfaina
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Pastís de formatge amb fruita roja

PRIMERS PLATS

Pasta amb crema
Bledes amb panses
Creïlles a la marinera
Wrap d'ensalada Cèsar

SEGONS PLATS

Llonganisses amb tomaca
Peix fresc del mercat
Hamburguesa de seitan i carlota
Croquetes de bolets

GUARNICIONS

Verdures de l'horta
Pa amb tomaca
Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada
Selecció de lactis
Pastís de xocolata



MENÚ POR
EL PLANETA



PRODUCTO
ECOLÓGICO



MENÚ
SALUDABLE

TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA I NUTRICIÓ I EXPERTA EN
ALIMENTACIÓ COL·LECTIVA: ESTEFANIA Gª CASTRILLÓN



www.comertel.es



HUMANAS

Del 29 al 30/04/24



Comertel
alimentación colectiva

TARDOR/
HIVERN

2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PRIMERS PLATS

Espaguetis amb pesto roig

Vichyssoise

Creïlles farcides gratinades

Arròs tres delícies

SEGONS PLATS

Galtes de porc

Llucet a l'andalusa

Pit de pollastre a la planxa

Daus de tofu amb marinada sweet-chili i pico de gallo tropical

GUARNICIONS

Creïlles de pobre

Verdures saltades amb all

Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada

Selecció de lactis

Mousse de xocolata amb nata

PRIMERS PLATS

Pasta amb crema de formatge i espinacs

Bullit

Fesols estofats

Crema de pollastre amb crostes

SEGONS PLATS

Pollastre a l'ast amb cervesa

Calamar amb salsa americana

Ous remenats amb verdures

Shawarma de falàfel de faves i cigrons amb salsa de iogurt vegetal

GUARNICIONS

Creïlles fregides

Pa d'all

Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada

Selecció de lactis

Flam de café



MENÚ
POR EL
PLANETA



PRODUCTO
ECOLÓGICO



MENÚ
SALUDABLE

TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA I NUTRICIÓ I EXPERTA EN
ALIMENTACIÓ COL·LECTIVA: ESTEFANIA Gª CASTRILLÓN



www.comertel.es