

Menús



ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA I CIÈNCIES EXPERIMENTALS

TECNOLÓGICAS

Del 8 al 12/04/24



TARDOR/
HIVERN

2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

PRIMERS PLATS

Macarrons amb verdures i salmó

Tabulé

Bròquil i cansalada saltats

Creïlles meneàs

SEGONS PLATS

Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Mussola a la basca

Saltat oriental de llentilla pardina, tou i xampinyó

Daus de pollastre amb pebrera

GUARNICIONS

Galls de creïlla

Tomaca a la provençal

Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada

Selecció de lactis

Pastís de formatge al forn

PRIMERS PLATS

Paella de marisc

Crema de carlota al curri

Fesols a la riojana

Pastís de tonyina amb tomaca

SEGONS PLATS

Ximos de Castelló

Cavalla al forn amb verdures

Falàfel amb muhammara i lactones vegana de llet d'ametles

Croquetes de bolets

GUARNICIONS

Creïlla a la panadera

Pebreres verdes fregides

Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada

Selecció de lactis

Natilles

PRIMERS PLATS

Espaguetis a la carbonara

Cassola de llaurador

Wok de verdures i pollastre amb salsa de soja

Creïlles gratinades amb bacó i formatge

SEGONS PLATS

Pollastre al curri

Peix fresc del mercat

Hamburguesa de pebrera a la planxa

Pizza de bacó i rúcula

GUARNICIONS

Creïlles de pobre

Samfaina casolana

Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada

Selecció de lactis

Coca de llanda amb xocolata

PRIMERS PLATS

Paella

Crema d'espàrrecs blancs

Wrap d'ensalada Cèsar

Creïlles a la bolonyesa

SEGONS PLATS

Llomello amb salsa de pebre verd

Calamar amb ceba

Coca de samfaina i tonyina

Pastís de creïlles amb llentilles

GUARNICIONS

Creïlles fregides

Pa d'all

Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada

Selecció de lactis

logurt amb macedònia de fruites

PRIMERS PLATS

Canelons gratinats

Crema de verdures

Verdures saltades a la provençal

Sopa de peix

SEGONS PLATS

Magre amb tomaca

Peix fresc del mercat

Pizza vegetal amb pesto

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegana de pardines

GUARNICIONS

Creïlles confitades amb all porro

Arròs blanc

Ensalada variada

POSTRES

Selecció de fruita de temporada

Selecció de lactis

Tiramisú



PRODUCTO
ECOLÓGICO



MENÚ SALUDABLE

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



www.comertel.es

TECNOLÓGICAS

Del 15 al 19/04/24



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

PROTECTOR
DEL PLANETA



PRODUCTO
ECOLÓGICO



MENÚ
SALUDABLE

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



www.comertel.es

TECNOLÓGICAS

Del 22 al 26/04/24



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 Gª CASTRILLÓN



www.comertel.es

TECNOLÓGICAS

Del 29 al 30/04/24



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



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