

MES: Junio 2024

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	2 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
3 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.291/787 GT:35 GS:13 HC:90 AZ:27 PROT:23 SAL:4	4 Lentejas castellanias Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.077/736 GT:19 GS:4 HC:108 AZ:24 PROT:34 SAL:5	5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.169/758 GT:22 GS:3 HC:108 AZ:30 PROT:30 SAL:6	6 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4	7 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.048/729 GT:29 GS:6 HC:80 AZ:22 PROT:37 SAL:5	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
10 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.096/741 GT:26 GS:4 HC:93 AZ:32 PROT:30 SAL:5	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.226/772 GT:28 GS:6 HC:88 AZ:27 PROT:40 SAL:4	12 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.130/749 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:25 PROT:32 SAL:7	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.209/768 GT:29 GS:5 HC:94 AZ:25 PROT:29 SAL:6	14 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.170/758 GT:31 GS:9 HC:81 AZ:24 PROT:33 SAL:4	15 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
17 Lentejas a la campesina Salmón con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.120/746 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:36 PROT:42 SAL:6	18 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.249/777 GT:37 GS:3 HC:74 AZ:30 PROT:34 SAL:4	19 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.178/760 GT:21 GS:5 HC:92 AZ:31 PROT:49 SAL:5	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.113/745 GT:31 GS:6 HC:80 AZ:21 PROT:33 SAL:6	21 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.271/782 GT:21 GS:3 HC:130 AZ:36 PROT:15 SAL:6	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	25 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	27 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

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