

MES: Junio 2024

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos 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 Pasta y Lácteos VE:2.494/597 GT:27 GS:10 HC:67 AZ:20 PROT:18 SAL:3	4 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.510/600 GT:15 GS:3 HC:90 AZ:18 PROT:26 SAL:4	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:2.418/578 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:22 PROT:22 SAL:4	6 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.630/629 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4	7 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.465/590 GT:23 GS:23 HC:68 AZ:20 PROT:27 SAL:4	8 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
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 Huevos con Arroz y Fruta VE:2.533/606 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:25 PROT:23 SAL:4	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.509/600 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:3	12 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.472/591 GT:16 GS:2 HC:88 AZ:19 PROT:25 SAL:5	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.481/594 GT:21 GS:4 HC:77 AZ:18 PROT:20 SAL:4	14 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.409/576 GT:23 GS:7 HC:64 AZ:21 PROT:25 SAL:3	15 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
17 Lentejas a la campesina Salmón con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.543/608 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:27 PROT:33 SAL:5	18 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.414/578 GT:26 GS:2 HC:59 AZ:22 PROT:24 SAL:3	19 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.505/599 GT:16 GS:4 HC:76 AZ:23 PROT:37 SAL:4	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.458/588 GT:24 GS:5 HC:64 AZ:19 PROT:25 SAL:4	21 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.574/616 GT:17 GS:3 HC:101 AZ:28 PROT:12 SAL:5	22 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	27 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	28 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos

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