

MES: Enero 2025

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.455/587 GT:20 GS:4 HC:80 AZ:19 PROT:17 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.525/604 GT:22 GS:6 HC:66 AZ:20 PROT:35 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.436/583 GT:26 GS:9 HC:62 AZ:19 PROT:22 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.532/606 GT:16 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:34 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.448/586 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:18 PROT:26 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.412/577 GT:15 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:20 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.452/587 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:22 PROT:38 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.458/588 GT:23 GS:2 HC:65 AZ:25 PROT:24 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.497/597 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:18 PROT:32 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.499/598 GT:21 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:20 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.559/612 GT:25 GS:5 HC:72 AZ:24 PROT:22 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.408/576 GT:21 GS:4 HC:68 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.428/581 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:26 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.539/608 GT:22 GS:6 HC:72 AZ:21 PROT:27 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.517/602 GT:26 GS:5 HC:64 AZ:19 PROT:25 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.446/585 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES