

MES: Marzo 2025

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</p> <p>Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.176/760 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.127/748 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:33 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.065/733 GT:26 GS:3 HC:85 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>10</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pechuga de pollo empanada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.172/759 GT:34 GS:5 HC:86 AZ:27 PROT:25 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.098/741 GT:22 GS:3 HC:84 AZ:32 PROT:51 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.111/744 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:23 PROT:35 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate 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:3.102/742 GT:24 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:33 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.263/781 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:36 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.114/745 GT:24 GS:2 HC:97 AZ:30 PROT:34 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.286/786 GT:31 GS:5 HC:91 AZ:26 PROT:30 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Salteado de borraja con patatas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.149/753 GT:29 GS:2 HC:87 AZ:27 PROT:32 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.050/730 GT:24 GS:4 HC:93 AZ:21 PROT:35 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.195/764 GT:22 GS:3 HC:111 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.172/759 GT:28 GS:5 HC:90 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.190/763 GT:22 GS:3 HC:98 AZ:30 PROT:42 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.243/776 GT:36 GS:14 HC:86 AZ:25 PROT:23 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.144/752 GT:32 GS:7 HC:76 AZ:26 PROT:37 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.095/740 GT:24 GS:4 HC:98 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>						
				<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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