

MES: Junio 2025

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Potaje de garbanzos Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.505/599 GT:18 GS:2 HC:66 AZ:24 PROT:41 SAL:2	3 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.499/598 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:31 SAL:2	4 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.502/599 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:24 PROT:27 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.545/609 GT:22 GS:5 HC:72 AZ:19 PROT:26 SAL:1	6 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.504/599 GT:23 GS:2 HC:69 AZ:24 PROT:24 SAL:2	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
9 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.542/608 GT:19 GS:3 HC:81 AZ:19 PROT:26 SAL:2	10 Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.474/592 GT:22 GS:2 HC:71 AZ:18 PROT:24 SAL:1	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.514/601 GT:25 GS:5 HC:63 AZ:24 PROT:27 SAL:2	12 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	13 Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.542/608 GT:24 GS:4 HC:78 AZ:18 PROT:19 SAL:1	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
16 Alubias guisadas Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.549/610 GT:20 GS:2 HC:74 AZ:19 PROT:30 SAL:1	17 Crema de calabacín (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.512/601 GT:19 GS:1 HC:79 AZ:20 PROT:26 SAL:1	18 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.504/599 GT:24 GS:5 HC:67 AZ:20 PROT:27 SAL:2	19 Menestra de verduras salteadas Guiso de caballa con patatas Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.537/607 GT:27 GS:4 HC:63 AZ:22 PROT:24 SAL:2	20 FIN DE CURSO Espirales al pomodoro Pechuga de pollo empanada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.464/589 GT:18 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:19 SAL:2	21 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	22 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
23 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta				TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES