

MES: Mayo 2024

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	2 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	3 Crema de zanahoria Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta
6 Alubias estofadas con verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	7 Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	8 Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	10 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
13 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	14 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	15 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	16 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	17 Crema de calabacín Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)	18 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
20 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	22 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	25 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
27 Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	29 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 Judías verdes con refrito Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	31 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES