

MES: Octubre 2025

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 Alubias guisadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.256/779 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:30 SAL:2	2 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.127/748 GT:30 GS:6 HC:79 AZ:28 PROT:39 SAL:2	3 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.147/753 GT:23 GS:2 HC:106 AZ:27 PROT:29 SAL:2	4 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	5 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
	6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.188/763 GT:24 GS:5 HC:93 AZ:25 PROT:39 SAL:2	7 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.134/750 GT:24 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:33 SAL:3	8 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.319/794 GT:26 GS:5 HC:97 AZ:28 PROT:40 SAL:2	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.189/763 GT:33 GS:6 HC:80 AZ:22 PROT:33 SAL:2	10 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
13 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.188/763 GT:24 GS:5 HC:93 AZ:25 PROT:39 SAL:2	14 Lentejas (eco.) a la castellana Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.176/760 GT:22 GS:5 HC:91 AZ:25 PROT:51 SAL:2	15 Arroz (eco.) caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.223/771 GT:31 GS:9 HC:97 AZ:24 PROT:24 SAL:4	16 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	17 Patatas guisadas Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.133/750 GT:36 GS:5 HC:70 AZ:24 PROT:22 SAL:2	18 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
20 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.193/764 GT:22 GS:3 HC:111 AZ:24 PROT:6 SAL:2	21 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.252/778 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:31 SAL:2	22 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.241/775 GT:34 GS:2 HC:82 AZ:30 PROT:32 SAL:2	23 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) 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 VE:3.239/775 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:39 SAL:3	24 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.281/785 GT:30 GS:6 HC:89 AZ:26 PROT:35 SAL:2	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.098/741 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:31 SAL:2	28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.253/778 GT:24 GS:3 HC:104 AZ:27 PROT:31 SAL:3	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.143/752 GT:23 GS:5 HC:88 AZ:26 PROT:49 SAL:3	30 Alubias guisadas Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.180/761 GT:24 GS:4 HC:75 AZ:27 PROT:57 SAL:3	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.208/767 GT:30 GS:5 HC:87 AZ:31 PROT:35 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES