

MES: Marzo 2023

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>		<p>1</p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.093/740 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.110/744 GT:24 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:29 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.206/767 GT:23 GS:6 HC:98 AZ:17 PROT:31 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.164/757 GT:26 GS:5 HC:90 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Lentejas castellanias Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:24 GS:3 HC:98 AZ:15 PROT:31 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.206/767 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:19 PROT:33 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Quiche de bacon con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.106/743 GT:23 GS:2 HC:93 AZ:25 PROT:33 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.085/738 GT:26 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:28 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.097/741 GT:21 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:34 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:88 AZ:21 PROT:38 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.093/740 GT:24 GS:7 HC:93 AZ:15 PROT:29 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Sopa maravilla con verduras Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.114/745 GT:21 GS:3 HC:93 AZ:20 PROT:35 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.244/776 GT:28 GS:6 HC:96 AZ:20 PROT:27 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.248/777 GT:25 GS:6 HC:92 AZ:15 PROT:38 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:28 PROT:23 SAL:3</p>		

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