

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



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 Lácteos VE:2.488/595 GT:2 GS:2 HC:70 AZ:21 PROT:22 SAL:1	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:2.460/589 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:24 PROT:28 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:2.488/595 GT:19 GS:2 HC:82 AZ:20 PROT:24 SAL:2	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	5 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.535/606 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:19 PROT:32 SAL:1	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 Patatas y Fruta VE:2.423/580 GT:18 GS:2 HC:73 AZ:23 PROT:27 SAL:2	8 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.485/594 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:21 PROT:30 SAL:2	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.524/604 GT:26 GS:5 HC:64 AZ:20 PROT:26 SAL:2	10 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	11 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
13 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	14 Lentejas (eco.) a la castellana Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.481/594 GT:16 GS:3 HC:75 AZ:19 PROT:39 SAL:1	15 Arroz (eco.) caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.470/591 GT:23 GS:7 HC:81 AZ:18 PROT:18 SAL:3	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:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	17 Patatas guisadas Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.442/584 GT:28 GS:4 HC:62 AZ:22 PROT:18 SAL:2	18 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
20 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.539/607 GT:18 GS:3 HC:88 AZ:18 PROT:20 SAL:2	21 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.489/595 GT:22 GS:4 HC:69 AZ:20 PROT:23 SAL:1	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 Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.549/610 GT:26 GS:1 HC:67 AZ:23 PROT:24 SAL:1	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 Arroz y Fruta VE:2.473/592 GT:20 GS:3 HC:74 AZ:23 PROT:29 SAL:2	24 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.443/585 GT:22 GS:4 HC:69 AZ:19 PROT:25 SAL:1	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 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 Carne con Arroz y Lácteos VE:2.482/594 GT:19 GS:3 HC:80 AZ:17 PROT:26 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 Patatas y Fruta VE:2.541/608 GT:20 GS:2 HC:82 AZ:20 PROT:25 SAL:2	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.430/581 GT:17 GS:4 HC:70 AZ:20 PROT:36 SAL:2	30 Alubias guisadas Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.536/607 GT:19 GS:4 HC:61 AZ:24 PROT:45 SAL:2	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.465/590 GT:23 GS:4 HC:68 AZ:23 PROT:24 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES