

MES: Septiembre 2023

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
				1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
4	5	6	7	8	9	10
1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	INICIO CURSO ESCOLAR Lentejas a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	Arroz caldoso de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
			VE:2.463/589 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:28 SAL:4	VE:2.406/576 GT:17 GS:3 HC:83 AZ:20 PROT:21 SAL:3		
11	12	13	14	15	16	17
Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	Judías verdes con refrito Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)	Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:2.404/575 GT:22 GS:9 HC:66 AZ:23 PROT:22 SAL:4	VE:2.308/552 GT:21 GS:5 HC:65 AZ:21 PROT:21 SAL:4	VE:2.177/521 GT:12 GS:3 HC:58 AZ:21 PROT:23 SAL:3	VE:2.637/631 GT:21 GS:4 HC:81 AZ:21 PROT:28 SAL:6	VE:2.042/489 GT:14 GS:3 HC:67 AZ:19 PROT:20 SAL:3		
18	19	20	21	22	23	24
Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)	1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
VE:2.452/587 GT:17 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:31 SAL:3	VE:2.432/582 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:19 PROT:28 SAL:4	VE:2.423/580 GT:17 GS:2 HC:84 AZ:24 PROT:22 SAL:4	VE:2.610/624 GT:20 GS:5 HC:81 AZ:20 PROT:29 SAL:3	VE:2.408/576 GT:12 GS:2 HC:73 AZ:20 PROT:18 SAL:4		
25	26	27	28	29	30	
Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	Crema de calabacín Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	
VE:2.510/600 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:19 PROT:25 SAL:5	VE:2.369/567 GT:19 GS:3 HC:77 AZ:19 PROT:20 SAL:4	VE:2.466/590 GT:19 GS:7 HC:71 AZ:19 PROT:20 SAL:3	VE:2.650/634 GT:18 GS:3 HC:91 AZ:25 PROT:25 SAL:4	VE:2.332/558 GT:21 GS:4 HC:62 AZ:21 PROT:24 SAL:4		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES