

MES: Septiembre 2023

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
				1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
4	5	6	7	8	9	10
1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos 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 Lácteos)	1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
			VE:3.060/732 GT:26 GS:7 HC:85 AZ:24 PROT:36 SAL:5	VE:3.102/742 GT:24 GS:5 HC:101 AZ:27 PROT:29 SAL:4		
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 Pasta y Lácteos)	Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)	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 Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
VE:3.096/741 GT:30 GS:12 HC:81 AZ:26 PROT:31 SAL:5	VE:3.156/755 GT:30 GS:6 HC:86 AZ:24 PROT:30 SAL:5	VE:2.857/683 GT:17 GS:4 HC:74 AZ:28 PROT:33 SAL:4	VE:3.059/732 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:33 SAL:7	VE:3.031/725 GT:23 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:31 SAL:2		
18	19	20	21	22	23	24
Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	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 Arroz 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 Lácteos)	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)	1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
VE:3.267/782 GT:23 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:40 SAL:4	VE:3.101/742 GT:27 GS:6 HC:87 AZ:20 PROT:36 SAL:6	VE:3.268/782 GT:23 GS:3 HC:111 AZ:32 PROT:31 SAL:5	VE:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4	VE:3.276/784 GT:18 GS:2 HC:98 AZ:28 PROT:26 SAL:5		
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 Carne 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 Pasta y Fruta)	Crema de calabacín Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos 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 Arroz y Fruta	
VE:3.199/765 GT:21 GS:3 HC:110 AZ:25 PROT:33 SAL:7	VE:3.020/722 GT:26 GS:5 HC:93 AZ:25 PROT:27 SAL:4	VE:3.547/849 GT:29 GS:10 HC:92 AZ:21 PROT:30 SAL:4	VE:3.367/805 GT:23 GS:3 HC:115 AZ:33 PROT:33 SAL:5	VE:3.168/758 GT:29 GS:6 HC:82 AZ:28 PROT:35 SAL:5		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES