

MES: Febrero 2026

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA						1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
2 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.200/765 GT:30 GS:5 HC:93 AZ:30 PROT:26 SAL:3	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:2 HC:92 AZ:25 PROT:41 SAL:2	4 Judías verdes con refrito 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:3.208/767 GT:36 GS:2 HC:75 AZ:29 PROT:31 SAL:2	5 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	6 Crema de calabacín (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.133/749 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:21 PROT:43 SAL:2	7 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
9 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.112/745 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:34 SAL:2	10 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.157/755 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:23 PROT:33 SAL:2	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.092/740 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:28 PROT:49 SAL:3	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.195/764 GT:35 GS:7 HC:67 AZ:22 PROT:40 SAL:2	13 Arroz (eco.) con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.215/769 GT:22 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:34 SAL:3	14 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos
16 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.148/753 GT:23 GS:2 HC:94 AZ:26 PROT:40 SAL:1	17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.292/788 GT:34 GS:2 HC:82 AZ:30 PROT:32 SAL:2	18 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.234/774 GT:30 GS:7 HC:89 AZ:31 PROT:29 SAL:3	19 Crema de zanahoria (eco.) Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:23 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:2	20 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.145/752 GT:19 GS:3 HC:84 AZ:30 PROT:57 SAL:3	21 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
23 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:3.080/737 GT:19 GS:5 HC:89 AZ:26 PROT:53 SAL:3	24 Arroz (eco.) caldoso de verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.184/762 GT:27 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:20 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.105/743 GT:29 GS:5 HC:81 AZ:26 PROT:33 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:32 GS:6 HC:74 AZ:27 PROT:37 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.205/767 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:26 PROT:30 SAL:2	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES