

MES: Noviembre 2025

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA						
3 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.182/761 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:28 PROT:42 SAL:2	5 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.230/773 GT:26 GS:3 HC:97 AZ:32 PROT:33 SAL:2	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.125/748 GT:29 GS:8 HC:81 AZ:18 PROT:38 SAL:3	7 Menestra de verduras salteadas 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:3.269/782 GT:36 GS:2 HC:78 AZ:30 PROT:32 SAL:2	8 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
10 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.073/735 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:25 PROT:30 SAL:1	11 - Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.248/777 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:31 SAL:2	12 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.085/738 GT:33 GS:6 HC:74 AZ:23 PROT:35 SAL:2	13 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	14 Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.098/741 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:24 PROT:28 SAL:3	15 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.227/772 GT:37 GS:2 HC:75 AZ:29 PROT:31 SAL:2	18 Lentejas (eco) a la castellana Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.182/761 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:30 PROT:58 SAL:3	19 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.121/747 GT:26 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:48 SAL:3	20 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 Huevos con Patatas y Fruta VE:3.239/775 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:39 SAL:3	21 - Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.256/779 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.183/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.179/761 GT:32 GS:6 HC:79 AZ:25 PROT:35 SAL:3	26 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.156/755 GT:23 GS:2 HC:107 AZ:29 PROT:29 SAL:3	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.060/732 GT:29 GS:6 HC:74 AZ:19 PROT:41 SAL:3	28 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.233/773 GT:28 GS:4 HC:94 AZ:31 PROT:34 SAL:2	29 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	30 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES