

MES: Septiembre 2025

MONTECANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	7 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
8 INICIO CURSO ESCOLAR Crema de zanahoria (eco.) Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.470/591 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:21 PROT:31 SAL:2	9 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.510/601 GT:21 GS:2 HC:71 AZ:19 PROT:30 SAL:1	10 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.546/609 GT:27 GS:2 HC:63 AZ:23 PROT:24 SAL:1	11 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.439/583 GT:20 GS:3 HC:69 AZ:23 PROT:29 SAL:2	12 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.478/593 GT:23 GS:4 HC:66 AZ:20 PROT:27 SAL:3	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
15 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	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.501/598 GT:22 GS:4 HC:69 AZ:21 PROT:24 SAL:2	17 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.492/596 GT:21 GS:3 HC:76 AZ:19 PROT:25 SAL:2	18 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	19 Patatas guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.446/585 GT:26 GS:4 HC:62 AZ:19 PROT:22 SAL:2	20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	21 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
22 Lentejas (eco) a la castellana Filete de caballa con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.445/585 GT:19 GS:1 HC:73 AZ:20 PROT:32 SAL:1	23 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.533/606 GT:26 GS:2 HC:66 AZ:22 PROT:24 SAL:1	24 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.475/592 GT:22 GS:3 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:2	25 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.544/609 GT:18 GS:4 HC:83 AZ:18 PROT:24 SAL:2	26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.530/605 GT:19 GS:2 HC:79 AZ:24 PROT:27 SAL:2	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
29 Potaje de garbanzos Salmón al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.505/599 GT:18 GS:2 HC:66 AZ:24 PROT:41 SAL:2	30 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.536/607 GT:19 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:37 SAL:2					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES