

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 Arroz y Fruta	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres 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 Fruta
8 INICIO CURSO ESCOLAR Crema de zanahoria (eco.) Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.192/764 GT:24 GS:5 HC:93 AZ:28 PROT:40 SAL:3	9 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.154/754 GT:26 GS:3 HC:89 AZ:25 PROT:38 SAL:2	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 Huevos con Patatas y Fruta VE:3.269/782 GT:36 GS:2 HC:78 AZ:31 PROT:32 SAL:2	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 Legumbres y Fruta VE:3.112/744 GT:26 GS:4 HC:85 AZ:26 PROT:37 SAL:3	12 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.076/736 GT:29 GS:5 HC:80 AZ:26 PROT:34 SAL:3	13 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	14 1º Pasta 2º Huevos 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 Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.208/767 GT:30 GS:5 HC:87 AZ:31 PROT:35 SAL:3	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:3.270/782 GT:29 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:31 SAL:2	17 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.041/728 GT:27 GS:3 HC:87 AZ:20 PROT:33 SAL:2	18 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	19 Patatas guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.152/754 GT:34 GS:5 HC:82 AZ:25 PROT:27 SAL:2	20 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado 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 Lácteos VE:3.103/742 GT:26 GS:1 HC:89 AZ:27 PROT:40 SAL:2	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 Patatas y Fruta VE:3.255/779 GT:34 GS:2 HC:81 AZ:30 PROT:33 SAL:2	24 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.238/775 GT:28 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:2	25 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.145/753 GT:24 GS:5 HC:99 AZ:19 PROT:29 SAL:3	26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.274/783 GT:25 GS:3 HC:103 AZ:32 PROT:34 SAL:3	27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos 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:3.284/786 GT:25 GS:3 HC:86 AZ:32 PROT:53 SAL:3	30 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.269/782 GT:25 GS:5 HC:88 AZ:26 PROT:50 SAL:3					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES