

Lunes

- 6 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Pimientos asados
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 17,15 **Prot:** 12,88 **HC:** 92,00
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 13 Alubias Blancas con Verduras
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 29,58 **Prot:** 19,19 **HC:** 79,76
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

- 20 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 503 **Lip:** 16,37 **Prot:** 17,74 **HC:** 72,86
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

- 27 Tallarines con Tomate

Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 747 **Lip:** 33,00 **Prot:** 21,72 **HC:** 91,82

Martes

- 7 Crema de Calabacín
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 534 **Lip:** 17,33 **Prot:** 16,10 **HC:** 80,43
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

- 14 Arroz con Guisantes y Zanahoria
Dados de Pavo al Horno
Brócoli al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 20,69 **Prot:** 35,33 **HC:** 87,91
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 21 Judías Verdes Salteadas
Dados de Atún al Horno en Salsa

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 427 **Lip:** 17,21 **Prot:** 22,84 **HC:** 47,55
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 28 Garbanzos Estofados

Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 25,75 **Prot:** 16,94 **HC:** 71,55

Miércoles

- 1 Puchero
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 547 **Lip:** 20,05 **Prot:** 23,57 **HC:** 67,69
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 8 Judías Verdes con Tomate
Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 567 **Lip:** 20,99 **Prot:** 32,13 **HC:** 64,18
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 15 Lentejas Guisadas con Pollo
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 538 **Lip:** 17,51 **Prot:** 32,51 **HC:** 62,96
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

- 22 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 574 **Lip:** 17,78 **Prot:** 27,35 **HC:** 70,14
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

- 29 Lentejas guisadas con Arroz

Bacalao al Horno con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 20,54 **Prot:** 31,66 **HC:** 66,37

Jueves

- 2 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 25,60 **Prot:** 19,29 **HC:** 86,20
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 9 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 567 **Lip:** 17,44 **Prot:** 27,11 **HC:** 70,11
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 16 Crema de Zanahoria
Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 498 **Lip:** 13,33 **Prot:** 23,82 **HC:** 74,20
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 23 Crema de Calabaza
Terнера en Salsa Cazadora

Arroz Pilaf Salteado
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 552 **Lip:** 17,21 **Prot:** 24,42 **HC:** 78,86
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 30 Crema de Calabacín

Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 487 **Lip:** 15,44 **Prot:** 19,51 **HC:** 71,15

Viernes

- 3 Crema de Calabaza
Dados de Atún al Horno Encebollados
Guisantes Salteados (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 24,81 **Prot:** 28,24 **HC:** 77,47
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 10 Lentejas con Verduras Cocidas
Bacalao al Horno a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 14,07 **Prot:** 28,95 **HC:** 77,34
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

- 17 Lacitos Napolitana
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 21,51 **Prot:** 30,65 **HC:** 87,20
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 24 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 631 **Lip:** 18,81 **Prot:** 24,00 **HC:** 94,32
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 31 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 23,44 **Prot:** 34,16 **HC:** 97,08

Menú I. fría Toledo. Marzo 2023

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

mediterránea