

Lunes

5 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa

Tomate Natural
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 494 **Lip:** 16,22 **Prot:** 16,84 **HC:** 72,31

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

12 Crema de Verduras

Tallarines Boloñesa

Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 18,38 **Prot:** 18,88 **HC:** 91,54

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 16,56 **Prot:** 13,79 **HC:** 92,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

6

Arroz Caldoso de Verduras

Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 19,93 **Prot:** 14,77 **HC:** 95,85

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Calabacín

Espaguetis Boloñesa

Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 18,72 **Prot:** 20,26 **HC:** 91,26

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

7 Sopa de Picadillo
Garbanzos con Chorizo

Pan Blanco (30 g.)
Yogur de sabor

Kcal: 565 **Lip:** 18,98 **Prot:** 22,62 **HC:** 68,94

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Lentejas guisadas con Arroz

Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Blanco (30 g.)
Yogur de sabor

Kcal: 633 **Lip:** 21,20 **Prot:** 24,35 **HC:** 87,31

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Patatas Guisadas con Chorizo

Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Blanco (30 g.)
Yogur de sabor

Kcal: 707 **Lip:** 37,38 **Prot:** 23,47 **HC:** 71,30

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

1 Sopa de Estrellitas con Verduras
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera

Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 479 **Lip:** 13,99 **Prot:** 18,63 **HC:** 77,07

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8

Menestra de Verduras

Jamoncitos de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor

Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 642 **Lip:** 23,65 **Prot:** 40,82 **HC:** 66,13

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Ensalada Mixta: lechuga, tomate y zanahoria

Pan Perrito y Kétchup
Salchicha Frankfurt

Patatas Fritas (tipo chip)
Postre especial

Kcal: 530 **Lip:** 26,14 **Prot:** 15,83 **HC:** 57,01

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo

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

Kcal: 581 **Lip:** 18,65 **Prot:** 27,69 **HC:** 76,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo

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

Kcal: 555 **Lip:** 16,22 **Prot:** 21,58 **HC:** 84,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado

Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 21,48 **Prot:** 31,21 **HC:** 85,98

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Menú línea fría Toledo. Diciembre 2022

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes

26

Martes

27

Miércoles

28

Jueves

29

Viernes

30

mediterránea