

Menú Toledo in situ Diciembre 2024

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes

2
Lentejas Estofadas con Verduras
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 772 **Lip:** 19,07 **Prot:** 46,76 **HC:** 88,00

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
Crema de Coliflor
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9

Martes

3
Macarrones con Chorizo
Bacalao al Ajo Arriero
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 763 **Lip:** 26,54 **Prot:** 36,57 **HC:** 93,93

Cena: Verdura + Carne + Fruta
Arroz con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10

Miércoles

4
Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 508 **Lip:** 27,28 **Prot:** 21,74 **HC:** 44,61

Cena: Patata + Ave + Fruta
Carbancos a la Catalana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

11

Jueves

5
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 45,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Coditos al Gratén
Estofado de Pavo
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12

Viernes



FESTIVO

6

Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

13

Kcal: 565 **Lip:** 21,13 **Prot:** 32,26 **HC:** 62,05

Cena: Arroz + Ave + Fruta
Macarrones con Tomate
Perrito Caliente
Patatas Chips
Fruta de Temporada y Postre Especial

16

Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 26,74 **Prot:** 18,21 **HC:** 59,88

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Kcal: 779 **Lip:** 22,78 **Prot:** 40,26 **HC:** 106,82

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

18

Kcal: 674 **Lip:** 24,43 **Prot:** 42,29 **HC:** 72,11

Cena: Patata + Carne + Fruta
Arroz Campesina
Escalope de Merluza
Pan y Agua
Fruta de Temporada

19

Kcal: 727 **Lip:** 16,48 **Prot:** 40,58 **HC:** 85,89

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Patatas a la Catalana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

20

Kcal: 922 **Lip:** 35,96 **Prot:** 28,51 **HC:** 120,52

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 693 **Lip:** 18,59 **Prot:** 19,15 **HC:** 116,29

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 702 **Lip:** 32,88 **Prot:** 32,44 **HC:** 71,67

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 505 **Lip:** 15,69 **Prot:** 23,46 **HC:** 66,84

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal; Lípidos: g; Proteínas: g; Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1189/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.