

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

MAYO 2022

CELIACOS



LUNES 2					MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO				MACARRONES SIN GLUTEN BOLOGNESE				LENTEJAS JARDINERA				JUDÍAS VERDES O SOPA DE ZANAHORIA			
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) A LA JARDINERA					TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES				SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA				RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA				BACALAO AL HORNO CON PISTO			
MANZANA O NARANJA					PLÁTANO O KIWI				YOGURT O FRUTA				MANZANA O PERA				NARANJA O MANDARINA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
670	11,2	20,2	12,1		712	27,4	40,5	31,4	768	35,1	61,3	24,3	680	25,1	25,2	8,6	670	25	13,4	1,7
LUNES 9					MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
ARROZ CON POLLO					GARBANZOS CON REPOLLO				LASAÑA SIN GLUTEN				SOPA DE PESCADO CON FIDEOS SIN GLUTEN				PURÉ DE PATATA			
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE					MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR				LOMO DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS DADO				POLLO ASADO CON GUIANTES				PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE			
MANZANA O NARANJA					YOGURT O FRUTA				PLÁTANO O PERA				MANDARINA O MANZANA				NARANJA O MANZANA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
725	61,2	29,8	24,5		700	22,4	23,6	8,6	736	28,2	64,6	39,6	681	31,7	20,2	14,7	654	26	88,6	3,4
LUNES 16					MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
CREMA DE CALABAZA					ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS				ARROZ CON SALSA DE TOMATE				LENTEJAS A LA JARDINERA				GUIANTES CON HUEVO Y TOMATE			
HUEVOS FRITOS CON PATATAS					FILETE DE CERDO DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA				MERLUZA EN SALSA CON JUDÍAS VERDES				PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN				SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE			
MANZANA O MANDARINA					YOGURT O FRUTA				PLÁTANO O KIWI				MANDARINA O KIWI				NARANJA O PERA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
695	18,9	50,3	35,1		602	28,8	12,6	16,4	663	26,9	76,1	10,4	669	25,3	22,9	6,5	701	35,3	84,4	15,3
LUNES 23					MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
PAELLA MIXTA					GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA				SPAGUETTI SIN GLUTEN BOLOGNESE				MENESTRA CON JAMÓN				ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS			
SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS ASADAS					LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA				PERCA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y SALTEADO MEDITERRANEO				TORTILLA FRANCESA CON TOMATE				BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE ARROZ			
MANZANA O PERA					PLÁTANO O MANDARINA				YOGURT O FRUTA				MANZANA O KIWI				NARANJA O PERA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
621	16,1	44,8	41,5		653	44,1	14,1	45,6	682	39,4	27,5	13,5	612	39,6	22,7	25,2	635	23,5	50,2	35
LUNES 30					MARTES 31															
DÍA NO LECTIVO					DÍA FESTIVO															



Presencia de sulfitos.

* Todos los menús están acompañados de pan y agua. Todas las frutas consumidas son de temporada. *

La fruta variada consta de: naranja, plátano, kiwi, manzana, pera, mandarina a elegir por el alumno/a.