


MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

MAYO 2022

NORMAL



LUNES 2					MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO				MACARRONES GRATINADOS CON QUESO				LENTEJAS A LA JARDINERA				JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA			
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) POLLO A LA JARDINERA 					TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES				SALMÓN FRESCO A LA PLANCHA O EMPANADO CON ENSALADA				RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA				LUBINA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA 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	405	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			
FIDEÛA CON POLLO, GUISANTES, PIMIENTOS					GARBANZOS CON REPOLLO				LASAÑA				SOPA DE PESCADITO Y MARISCO 				ARROZ A LA MILANESA			
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE					MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR				LOMO DE CERDO AL AJILLO CON PAPAS DADO				POLLO ASADO CON GUISANTES				PALOMETA A LA PLANCHA O REBOZADA 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				GUISANTES CON HUEVO Y TOMATE			
HUEVOS FRITOS CON PATATAS					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 O EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITE NEGRO			
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 GUISADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA				SPAGUETTI A LA BOLOGNESE				MENESTRA CON JAMÓN O SOPA CON PUERRO				ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS			
SALCHICHAS CON PAPAS ASADAS					LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA				PALOMETA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y SALTEADO MEDITERRANEO				TORTILLA DE PATATA CON TOMATE				DORADA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE			
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. **