MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

DICIEMBRE 2021

ALERGICOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		MACARRONES GRATINADOS	LENTEJAS A LA JARDINERA	JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA
		FILETE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA	PECHUGA DE POLLO CON PISTO
		YOGURT O FRUTA	MANZANA Y PERA	NARANJA Y MANDARINA
		KCal. 768 / Prot. 35,1 / HCar. 61,3 / Lip. 24,3	KCal. 680 / Prot. 25,1 / HCar. 25,2 / Lip. 8,6	KCal. 670 / Prot. 25 / HCar. 13,4 / Lip. 1,7
LUNES 6	**MARTES 7**	**MIERCOLES 8**	**JUEVES 9**	**VIERNES 10**
			SOPA DE POLLO	PURÉ DE PATATA
DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	POLLO ASADO CON GUISANTES	SAJONIA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE
			MANDARINA Y MANZANA	NARANJA Y MANZANA
			KCal. 681 / Prot. 31,7 / HCar. 20,2 / Lip. 14,7	KCal. 654 / Prot. 26 / HCar. 88,6 / Lip. 3,4
LUNES 13	**MARTES 14**	**MIERCOLES 15**	**JUEVES 16**	**VIERNES 17**
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS A LA JARDINERA	GUISANTES CON TOMATE
HAMBURGUESA CON PATATAS	SAJONIA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA	PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	`PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE
MANZANA Y MANDARINA	YOGURT O FRUTA	PLÁTANO Y KIWI	MANDARINA Y KIWI	NARANJA Y PERA
KCal. 695 / Prot. 18,9 / HCar. 50,3 / Lip. 35,1	KCal. 602 / Prot. 28,8 / HCar. 12,6 / Lip. 16,4	KCal. 663 / Prot. 26,9 / HCar. 76,1 / Lip. 10,4	KCal. 669 / Prot. 25,3 / HCar. 22,9 / Lip. 6,5	KCal. 701 / Prot. 35,3 / HCar. 84,4 / Lip. 15,3
LUNES 20	**MARTES 21**	**MIERCOLES 22**	**JUEVES 23**	**VIERNES 24**
ARROZ CON POLLO Y TOMATE	GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA	SPAGUETTI A LA BOLOGNESA		
SALCHICHAS DE POLLO HORNEADAS CON PAPAS ASADAS	LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA	CONTRAMUSLO DE POLLO CON ACEITE VERDE Y SALTEADO MEDITERRANEO		
MANZANA Y PERA	PLÁTANO Y MANDARINA	YOGURT O FRUTA		
KCal. 621 / Prot. 16,1 / HCar. 44,8 / Lip. 41,5	KCal. 653 / Prot. 44,1 / HCar. 14,1 / Lip. 45,6	KCal. 682 / Prot. 39,4 / HCar. 27,5 / Lip. 13,5		

* 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.