

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

FEBRERO 2022

ALERGICOS



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS A LA JARDINERA	GUISANTES CON TOMATE
	SAJONIA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA	PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE
	YOGURT O FRUTA	PLÁTANO O KIWI	MANDARINA O KIWI	NARANJA O PERA
	KCal. Prot. HCar. Lip. 602 28,8 12,6 16,4	KCal. Prot. HCar. Lip. 663 26,9 76,1 10,4	KCal. Prot. HCar. Lip. 669 25,3 22,9 6,5	KCal. Prot. HCar. Lip. 701 35,3 84,4 15,3
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
ARROZ CON POLLO Y TOMATE	GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA	SPAGUETTI A LA BOLOGNESA	MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE PUERRO	ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS
SALCHICHAS DE POLLO HORNEADAS CON PAPAS ASADAS	LOMO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA	CONTRAMUSLO POLLO CON SALTEADO MEDITERRANEO	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TERNERA	SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ
MANZANA O PERA	PLÁTANO O MANDARINA	YOGURT O FRUTA	MANZANA O KIWI	NARANJA O PERA
KCal. Prot. HCar. Lip. 621 16,1 44,8 41,5	KCal. Prot. HCar. Lip. 653 44,1 14,1 45,6	KCal. Prot. HCar. Lip. 682 39,4 27,5 13,5	KCal. Prot. HCar. Lip. 612 39,6 22,7 25,2	KCal. Prot. HCar. Lip. 635 23,5 50,2 35
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON ARROZ	PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE	SOPA DE VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS
HAMBURGUESA (BURGET MEAT) DE POLLO CON PAPAS Y KETCHUP	POLLO CON PATATAS	FILETE DE PAVO CON CALABACÍN	POLLO ASADO CON ENSALADA JULIANA	CINTA ADOBADA A LA PLANCHA CON SALTEADO MEDITERRANEO
PERA O MANZANA	YOGURT O FRUTA	NARANJA O KIWI	MANZANA O NARANJA	MANDARINA O PERA
KCal. Prot. HCar. Lip. 683 36,9 80 23,5	KCal. Prot. HCar. Lip. 676 25,5 41,6 26,2	KCal. Prot. HCar. Lip. 670 31,6 92 24,1	KCal. Prot. HCar. Lip. 750 53,8 63,2 23,7	KCal. Prot. HCar. Lip. 654 27,19 19,6 20
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
CREMA DE CALABACÍN	GARBANZOS CON CODILLO	MACARRONES GRATINADOS	LENTEJAS A LA JARDINERA	JUDÍAS VERDES GRATINADOS O SOPA DE ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA	PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS	FILETE DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIAS	PECHUGA DE POLLO CON PISTO
MANZANA O NARANJA	PLÁTANO O KIWI	YOGURT O FRUTA	MANZANA O PERA	NARANJA O MANDARINA
KCal. Prot. HCar. Lip. 670 11,2 20,2 12,1	KCal. Prot. HCar. Lip. 712 27,4 40,5 31,4	KCal. Prot. HCar. Lip. 768 35,1 61,3 24,3	KCal. Prot. HCar. Lip. 680 25,1 25,2 8,6	KCal. Prot. HCar. Lip. 670 25 13,4 1,7
LUNES 28				
DÍA NO LECTIVO				
KCal. Prot. HCar. Lip.				

* 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.