

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

MARZO 2022

ALERGICOS



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		PASTA DE COLORES A LA BOLOGNESE	SOPA DE POLLO	PURÉ DE PATATA
	DÍA NO LECTIVO	PAVÍA DE MERLUZA CON ENSALADA	LOMO AL AJILLO CON PAPAS DADO	LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE
		PLÁTANO Y PERA	MANDARINA Y PERA	NARANJA Y MANZANA
	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.
		736 28,2 64,6 39,6	681 31,7 20,2 14,7	654 26 88,6 3,4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS A LA JARDINERA	GUISANTES CON TOMATE
HAMBURGUESA (BURGUER MEAT) DE POLLO CON PATATAS	SAJONIA 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. 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
ARROZ CON POLLO Y TOMATE	GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA	SPAGUETTI A LA BOLOGNESE	MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE PUERROS	ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS
SALCHICHAS DE POLLO HORNEADAS CON PAPAS ASADAS	LOMO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA	CONTRAMUSLOS DE POLLO CON SALTEADO MEDITERRANEO	JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE	LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ
MANZANA Y PERA	PLÁTANO Y MANDARINA	YOGURT O FRUTA	MANZANA Y KIWI	NARANJA Y PERA
KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.
621 16,4 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LENTEJAS CON ARROZ	PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE	SOPA DE VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS
HAMBURGUESA (BURGUER MEAT) DE POLLO CON PAPAS Y KETCHUP	POLLO CON PATATAS	FILETE DE PAVO CON CALABACÍN	POLLO ASADO CON ENSALADA JULIANA	CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON SALTEADO MEDITERRANEO
PERA Y MANZANA	YOGURT O FRUTA	NARANJA Y KIWI	MANZANA Y NARANJA	MANDARINA Y PERA
KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.
683 36,9 80 23,5	676 25,5 41,6 26,2	670 31,6 92,2 24,1	750 53,8 63,2 23,7	654 27,19 19,6 20
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
CREMA DE CALABACÍN	GARBANZOS CON CODILLO	MACARRONES GRATINADOS	LENTEJAS A LA JARDINERA	
ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA	PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS	FILETE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA	
MANZANA Y NARANJA	PLÁTANO Y KIWI	YOGURT O FRUTA	MANZANA Y PERA	
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	

* 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.