

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

NOVIEMBRE 2021

ALERGICOS



LUNES 1					MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
DÍA FESTIVO					GARBANZOS CON REPOLLO				PASTA DE COLORES A LA BOLOGNESE				SOPA DE POLLO				PURÉ DE PATATA			
					TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR				LOMO DE CERDO AL AJILLO CON PAPAS DADO				POLLO ASADO CON GUISANTES				SAJONIA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE			
					YOGURT O FRUTA				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.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	
				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 8					MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
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 PAPAS					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 O KIWI				MANDARINA O 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 15					MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
ARROZ CON POLLO Y TOMATE					GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA				SPAGUETTI A LA BOLOGNESE				MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE PUERRO				DÍA NO LECTIVO			
SALCHICHAS DE POLLO HORNEADAS CON PAPAS ASADAS					LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA				CONTRAMUSLO DE POLLO CON SALTEADO MEDITERRANEO				JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE							
MANZANA Y PERA					PLÁTANO Y MANDARINA				YOGURT O FRUTA				MANZANA Y KIWI							
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	25,5					
LUNES 22					MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
LENTEJAS CON ARROZ					PASTA 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 CERDO 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.	MANZANA	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 29					MARTES 30															
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO															
ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA					PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS															
MANZANA Y NARANJA					PLÁTANO Y KIWI															
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.													
670	11,2	20,2	12,1	712	27,4	40,5	31,4													

* 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.