

# MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO



## FEBRERO 2022

## CELIACOS

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS A LA JARDINERA	GUISANTES CON HUEVO Y TOMATE
	FILETE DE CERDO DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA CON JUDÍAS VERDES	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN	SALMÓN 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
PAELLA MIXTA	GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA	SPAGUETTI SIN GLUTEN BOLOGNESE	MENESTRA CON JAMÓN	ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS (BURGUER MEAT) CON PATATAS ASADAS	LOMO DE CERDO AL AJILLOO CON ENSALADA DE LECHUGA	PERCA A LA PLANCHA CON SALTEADO MEDITERRANEO	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE	BACALAO AL HORNO 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	LASAÑA SIN GLUTEN	SOPA DE VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SIN GLUTEN
HAMBURGUESA (BURGER MEAT) DE POLLO CON PATATAS	MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE	HUEVOS FRITOS CON SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN	POLLO ASADO CON ENSALADA JULIANA	BOQUERONES 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 92,2 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 SIN GLUTEN BOLOGNESE	LENTEJAS JARDINERA	JUDÍAS VERDES O SOPA DE ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) A LA JARDINERA	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES	SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS	RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA	BACALAO AL HORNO 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.\*\*