MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

DICIEMBRE 2021

NORMAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		MACARRONES GRATINADOS CON QUESO	LENTEJAS A LA JARDINERA	JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA
		SALMÓN FRESCO PLANCHA O EMPANADO CON PAPAS ASADAS	RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA	LUBINA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA CON PISTO
		YOGURT O FRUTA	MANZANA Y PERA	NARANJA Y MANDARINA
		KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.
		768 35,1 61,3 24,3	680 25,1 25,2 8,6	670 25 13,4 1,7

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			SOPA DE PESCADITO Y MARISCO	PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES
DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA FESTIVO	POLLO ASADO CON GUISANTES	PALOMETA PLANCHA O REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE
			MANDARINA Y MANZANA	NARANJA Y MANZANA
KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.
			681 31,7 20,2 14,7	654 26 88,6 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 HUEVO Y TOMATE
HUEVOS FRITOS CON PATATAS	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 O EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS
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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PAELLA MIXTA	GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA	SPAGUETTI A LA BOLOGNESA		
PALOMETA A LA PLANCHA O REBOZADA CON PAPAS ASADAS	LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA	PERCA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y SALTEADO MEDITERRANEO		
MANZANA Y PERA	PLÁTANO Y MANDARINA	YOGURT O FRUTA		
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		

* 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.