

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

ENERO 2022

NORMAL



LUNES 10					MARTES 11				MIÉRCOLES 12				JUEVES 13				VIERNES 14			
LENTEJAS CON ARROZ					PANINIS DE JAMÓN Y QUESO GRATINADOS				SOPA DE VERDURAS				JUDÍAS BLANCAS				GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS			
HAMBURGUESA (BURGUER MEAT) DE POLLO CON PAPAS KETCHUP					MERLUZA A LA PLANCHA O REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE				HUEVOS FRITOS CON SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN				POLLO ASADO CON SALTEADO MEDITERRANEO				BOQUERONES CON ENSALADA JULIANA			
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 17					MARTES 18				MIÉRCOLES 19				JUEVES 20				VIERNES 21			
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO				MACARRONES GRATINADOS CON QUESO				LENTEJAS A LA JARDINERA				JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA			
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) POLLO A LA JARDINERA					TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES				SALMÓN FRESCO PLANCHA O EMPANADO CON PAPAS ASADAS				RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA				LUBINA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA CON PISTO			
MANZANA Y NARANJA					PLÁTANO Y KIWI				YOGURT O FRUTA				MANZANA Y PERA				NARANJA Y MANDARINA			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		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	40,5	31,4	768	35,1	61,3	24,3	680	25,1	25,2	8,6	670	25	13,4	1,7
LUNES 24					MARTES 25				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28			
FIDEÑA CON POLLO, GUISANTES, PIMIENTO Y GAMBAS					GARBANZOS CON REPOLLO				LASAÑA				SOPA DE PESCADITO Y MARISCO				PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES			
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE					MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR				LOMO AL AJILLO CON PAPAS DADO				POLLO ASADO CON GUISANTES				PALOMETA PLANCHA O REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE			
MANZANA Y NARANJA					YOGURT O FRUTA				PLÁTANO Y PERA				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.
725	61,2	29,8	24,5		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 31					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
CREMA DE CALABAZA																				
HUEVOS FRITOS CON PATATAS																				
MANZANA Y MANDARINA																				
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.																	
695	18,9	50,3	35,1																	

* 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.