

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

FEBRERO 2022

NORMAL



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ALUBIAS ESTOFADAS CON TOMATE	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS A LA JARDINERA	GUISANTES CON JAMÓN Y TOMATE
	CERDO DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA CON JUDÍAS VERDES	PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN	SALMÓN PLANCHA O EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE
	YOGURT O FRUTA	PLÁTANO O KIWI	MANDARINA O KIWI	NARANJA O PERA
	KCal. Prot. HCar. Lip. 602 20,8 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 A LA BOLOGNESE	MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE PUERRO	ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS
PALOMETA 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	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE	DORADA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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	PANINIS DE JAMÓN Y QUESO GRATINADOS	SOPA DE VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS
HAMBURGUESA (BURGUER MEAT) DE POLLO CON PAPAS Y KETCHUP	MERLUZA 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 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 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 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.