

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO



MARZO 2022

NORMAL

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		SOPA DE PESCADITO Y MARISCO	LASAÑA	PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES
	DÍA NO LECTIVO	PAVÍA DE MERLUZA CON ENSALADA	LOMO DE CERDO AL AJILLO CON PAPAS DADO	PALOMETA A LA PLANCHA O REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE
		PLÁTANO O PERA	MANDARINA O MANZANA	NARANJA O MANZANA
	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.	KCal. Prot. HCar. Lip.
		736 28,2 64,6 39,6	681 31,7 20,2 14,7	654 26 88,6 3,4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
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 A LA PLANCHA O EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE
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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 A LA PLANCHA O REBOZADA CON PAPAS ASADAS	LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA	PERCA A LA PLANCHA CON ACEITE Y SALTEADO MEDITERRANEO	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE	DORADA A LA PLANCHA O BARITA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MANZANA Y PERA	PLÁTANO Y MANDARINA	YOGURT O FRUTA	MANZANA 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.
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 25,2	635 23,5 50,2 35
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LENTEJAS CON ARROZ	PANINIS CON JAMÓN Y QUESO GRATINADO	SOPA DE VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS
HAMBURGUESA (BURGUER MEAT) DE POLLO CON PAPAS Y 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
CREMA DE CALABACÍN	GARBANZOS CON CODILLO	MACARRONES GRATINADOS CON QUESO	LENTEJAS A LA JARDINERA	
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) DE POLLO A LA JARDINERA	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES	SALMÓN FRESCO A LA PLANCHA O EMPANADO CON PATATAS ASADAS	RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA	
MANZANA Y NARANJA	PLÁTANO Y KIWI	YOGURT O FRUTA	MANZANA Y PERA	
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	

* 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.