

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

NOVIEMBRE 2021

NORMAL



LUNES 1					MARTES 2					MIÉRCOLES 3					JUEVES 4					VIERNES 5				
DÍA FESTIVO					GARBANZOS CON REPOLLO					LASAÑA					SOPA DE PESCADITO Y MARISCO					PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES				
					MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR					LOMO AL AJILLO CON PAPAS DADO					POLLO ASADO CON GUISANTES					PALOMETA A LA PLANCHA O REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE				
					YOGURT O FRUTA					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.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	
					700	22,4	23,6	8,6		736	28,2	64,6	39,6		681	31,7	20,2	14,7		654	26,2	88,6	3,4	
LUNES 8					MARTES 9					MIÉRCOLES 10					JUEVES 11					VIERNES 12				
CREMA DE CALABAZA					ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS					ARROZ CON SALSA DE TOMATE					LENTEJAS A LA JARDINERA					GUISANTES CON HUEVO Y TOMATE				
HUEVO FRITO CON PATATAS					CERDO 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 O MANDARINA					YOGURT O FRUTA					PLÁTANO O KIWI					MANDARINA O KIWI					NARANJA O 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 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19				
PAELLA MIXTA					GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA					SPAGUETTI A LA BOLOGNESE					MENESTRA CON JAMÓN O SOPA CON PUERRO					DÍA NO LECTIVO				
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					TORTILLA DE PATATA CON TOMATE									
MANZANA O PERA					PLÁTANO O MANDARINA					YOGURT O FRUTA					MANZANA O KIWI									
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						
LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26				
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 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 O MANZANA					YOGURT O FRUTA					NARANJA O KIWI					MANZANA O NARANJA					MANDARINA O 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 29					MARTES 30																			
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO																			
ALBÓNDIGAS (BURGUER MEAT) DE POLLO A LA PLANCHA A LA JARDINERA					TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES																			
MANZANA O NARANJA					PLÁTANO O KIWI																			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.																
670	11,2	20,2	12,1		712	27,4	40,5	31,4																

* 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.