

# MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

## OCTUBRE 2021

## NORMAL



LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES 1																						
																	PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES																						
																	PALOMETA A LA PLANCHA O REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE																						
																	NARANJA Y MANZANA																						
																	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	654	26	88,6	3,4															
LUNES 4					MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8																						
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					FILETE DE 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 Y ACEITUNAS NEGRAS																						
MANZANA Y MANDARINA					YOGURT O FRUTA				PLÁTANO Y KIWI				MANDARINA Y KIWI				NARANJA Y PERA																						
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	695	18,9	50,3	35,1	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	602	28,8	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 11					MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15																						
PAELLA MIXTA									SPAGUETTI A LA BOLOGNESE				MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE PUERRO				ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS																						
PALOMETA A LA PLANCHA O REBOZADA CON PATATAS ASADAS					DÍA FESTIVO				PERCA A LA PLANCHA CON ACEITE VERDE Y SALTEADO MEDITERRANEO				TORTILLA DE PATATA CON TOMATE				DORADA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA																						
MANZANA Y PERA									MANDARINA Y NARANJA				MANZANA Y KIWI				NARANJA Y PERA																						
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	621	16,1	44,8	41,5	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 18					MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22																						
LENTEJAS CON ARROZ					PANINIS DE JAMÓN Y QUESO GRATINADOS				SOPA DE VERDURAS				JUDÍAS BLANCAS				GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS																						
HAMBURGUESA (BURGUER MEAT) FRESCA DE POLLO CON PATATAS CON 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.	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	632	23,7	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	654	27,19	19,6	20
LUNES 25					MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29																						
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO				MACARRONES GRATINADOS CON QUESO				LENTEJAS A LA JARDINERA				JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA																						
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				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.	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

\* 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.\*\*