MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

SEPTIEMBRE 2021

CELIACOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 9	VIERNES 10
			MENESTRA CON JAMÓN	ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS
			TORTILLA DE PATATA CON TOMATE	DORADA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE ARROZ
			MANZANA Y KIWI	NARANJA Y PERA
			KCal. 612 / Prot. 39,6 / HCar. 22,7 / Lip. 25,2	KCal. 635 / Prot. 23,5 / HCar. 50,2 / Lip. 35

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
LENTEJAS CON ARROZ	LASAÑA SIN GLUTEN	SOPA DE VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SIN GLUTEN
HAMBURGUESA FRESCA DE POLLO (BURGUER MEAT) CON PATATAS	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. 683 / Prot. 36,9 / HCar. 80 / Lip. 23,5	KCal. 676 / Prot. 25,5 / HCar. 41,6 / Lip. 26,2	KCal. 670 / Prot. 31,6 / HCar. 92,2 / Lip. 24,1	KCal. 750 / Prot. 23,8 / HCar. 63,2 / Lip. 23,7	KCal. 654 / Prot. 27,19 / HCar. 19,6 / Lip. 20

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
CREMA DE CALABACÍN	GARBANZOS CON CODILLO	MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA	LENTEJAS A LA JARDINERA	JUDÍAS VERDES 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. 670 / Prot. 11,2 / HCar. 20,2 / Lip. 12,1	KCal. 712 / Prot. 27,4 / HCar. 40,5 / Lip. 31,4	KCal. 768 / Prot. 35,1 / HCar. 61,3 / Lip. 24,3	KCal. 680 / Prot. 25,1 / HCar. 25,2 / Lip. 8,6	KCal. 670 / Prot. 25 / HCar. 13,4 / Lip. 1,7

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
ARROZ CON POLLO	GARBANZOS CON REPOLLO	LASAÑA SIN GLUTEN	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS SIN GLUTEN	
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE	MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR	LOMO AL AJILLO CON PATATAS DADO	POLLO ASADO CON GUISANTES	
MANZANA Y NARANJA	YOGURT O FRUTA	PLÁTANO Y PERA	MANDARINA Y MANZANA	
KCal. 725 / Prot. 61,2 / HCar. 29,8 / Lip. 24,5	KCal. 700 / Prot. 22,4 / HCar. 23,6 / Lip. 8,6	KCal. 736 / Prot. 28,2 / HCar. 64,6 / Lip. 39,6	KCal. 681 / Prot. 31,7 / HCar. 20,2 / Lip. 14,7	

* 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.