MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

SEPTIEMBRE 2021

NORMAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 9	VIERNES 10
			MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE PUERROS	ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS
			TORTILLA DE PATATA CON TOMATE	DORADA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE ARROZ
			MANZANA O KIWI	NARANJA O 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	PANINIS DE JAMÓN Y QUESO GRATINADOS	SOPA DE VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS	GRATEN DE ESPIRALES SALTEADAS
HAMBURGUESA FRESCA DE POLLO (BURGUER MEAT) CON PATATAS 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	NARANJA Y MANZANA	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. 53,8 / 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 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. 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
FIDEUÁ CON POLLO, GUISANTES, PIMIENTO Y GAMBAS	GARBANZOS CON REPOLLO	LASAÑA	SOPA DE PESCADITO Y MARISCO	
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.