

MENÚ DEL COLEGIO MARISTAS SANTA MARÍA DE TOLEDO

ABRIL 2022

NORMAL



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES 1 |
|---|--|---|--|--|
| | | | | JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA |
| | | | | LUBINA A LA PLANCHA O BARITAS DE MERLUZA |
| | | | | MANZANA O PERA |
| | | | | KCal. Prot. HCar. Lip. 670 25 13,4 1,7 |
| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
| FIDEÛA CON POLLO, GUISANTES, PIMIENTOS Y GAMBAS | GARBANZOS CON REPOLLO | LASAÑA | SOPA DE PESCADITO Y MARISCO | PURÉ DE PATATA CON PICATOSTES |
| TORTILLA FRANCESA CON TOMATE | MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR | LOMO AL AILLO CON PATATAS DADO | POLLO ASADO CON GUISANTES | PALOMETA A LA PLANCHA O REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE |
| MANZANA O NARANJA | YOGURT O FRUTA | PLÁTANO O PERA | MANDARINA O MANZANA | NARANJA O MANZANA |
| KCal. Prot. HCar. Lip. 725 61,2 29,8 24,5 | KCal. Prot. HCar. Lip. 700 22,4 23,6 8,6 | KCal. Prot. HCar. Lip. 736 28,2 64,6 39,6 | KCal. Prot. HCar. Lip. 681 31,7 20,2 14,7 | KCal. Prot. HCar. Lip. 654 26 88,6 3,4 |
| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
| DÍA NO LECTIVO | DÍA NO LECTIVO | DÍA NO LECTIVO | DÍA FESTIVO | DÍA FESTIVO |
| | | | | |
| KCal. Prot. HCar. Lip. 725 61,2 29,8 24,5 | KCal. Prot. HCar. Lip. 700 22,4 23,6 8,6 | KCal. Prot. HCar. Lip. 736 28,2 64,6 39,6 | KCal. Prot. HCar. Lip. 681 31,7 20,2 14,7 | KCal. Prot. HCar. Lip. 654 26 88,6 3,4 |
| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
| | GARBANZOS GUIRADOS CON ZANAHORIA Y TERNERA | SPAGUETTI A LA BOLOGNESE | MENESTRA CON JAMÓN O SOPA CON PUERRO | ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURA |
| DÍA NO LECTIVO | 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 BARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE |
| | PLÁTANO O MANDARINA | YOGURT O FRUTA | MANZANA O KIWI | NARANJA O PERA |
| KCal. Prot. HCar. Lip. 725 61,2 29,8 24,5 | KCal. Prot. HCar. Lip. 653 44,1 14,1 45,6 | 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 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
| 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. 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 63,2 23,7 | KCal. Prot. HCar. Lip. 654 27,19 19,6 20 |



Presencia de sulfitos.

* 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. **