Menú in situ Marzo 2021

Sin Huevo - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Guisantes Rehogados San Jacobo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**2** Coliflor a la Gallega Albóndigas en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	**3** Patatas a la Riojana Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	**4** Pasta a la Marinera (Pasta Sin Huevo) Alitas de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	**5** Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Lácteo **8** Sopa Minestrone Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta **9** Judías Pintas Estofadas Limanda a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta **10** Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo **11** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta **12** Crema de Calabacín Salmón en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta **15** Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo **16** Judías Verdes Rehogadas Cinta de Lomo al Horno Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta **17** Sopa de Arroz Bacalao con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo **18** Pasta Sin Huevo al Gratén Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta **19** Potaje de Garbanzos con Espinacas Bienmesabe Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo **22** Crema de Verduras Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta **23** Judías Blancas Estofadas con Verduras Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo **24** Patatas Guisadas con Magro Palometa en Salsa Zanahoria Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta **25** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	***Cena:*** Patata + Ave + Fruta **26** Arroz con Tomate Delicias de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta **29** FESTIVO	***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo **30** FESTIVO	***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta **31** FESTIVO	***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú in situ Marzo 2021

Basal - . Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Guisantes Rehogados San Jacobo 1-6-7 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**2** Coliflor a la Gallega Albóndigas en Salsa 1-6-12 Patatas Dado en Guiso 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**3** Patatas a la Riojana 12 Tortilla de Bacalao 3-4 Ensalada de Lechuga y Cebolla 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**4** Fideuá de Pescado 1-2-3T-4T-12-14 Alitas de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**5** Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12 Merluza al Horno 4 Champiñón Rehogado Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
Kcal: 575 ***Lip:*** 21,89 ***Prot:*** 18,95 ***HC:*** 76,08 ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 621 ***Lip:*** 27,86 ***Prot:*** 20,67 ***HC:*** 72,49 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 544 ***Lip:*** 21,49 ***Prot:*** 22,24 ***HC:*** 67,46 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 19,77 ***Prot:*** 38,74 ***HC:*** 74,70 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	***Kcal:***628,92 ***Lip:***20,18 ***Prot:***37,52 ***HC:***76,86 ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta
8 Sopa Minestrone 2T-9-12T-12 Lasaña Boloñesa 1-2T-3T-3-4T-6-7-8T-9-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**9** Judías Pintas Estofadas 12 Limanda a la Andaluza 4 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**10** Arroz Tres Delicias 2-3-6-7-12T Tortilla de Patata 3-12 Ensalada de Lechuga y Cebolla 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**11** Sopa de Cocido 1-3T-6T-7T-12 Cocido Completo 6T-7T-12 Repollo Rehogado Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**12** Crema de Calabacín 12 Salmón en Papillote 4 Verduras Asadas Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
Kcal: 579 ***Lip:*** 15,10 ***Prot:*** 20,49 ***HC:*** 85,76 ***Cena:*** Patata + Huevo + Fruta	***Kcal:*** 644 ***Lip:*** 20,35 ***Prot:*** 38,13 ***HC:*** 79,78 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	***Kcal:*** 663 ***Lip:*** 26,33 ***Prot:*** 24,79 ***HC:*** 81,71 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 22,28 ***Prot:*** 39,07 ***HC:*** 94,21 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	***Kcal:***633,43 ***Lip:***29,94 ***Prot:***31,80 ***HC:***60,70 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta
15 Lentejas con Chorizo 1T-12 Tortilla Francesa 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**16** Judías Verdes Rehogadas Cinta de Lomo al Horno Patatas Revolconas 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**17** Sopa de Arroz Bacalao con Tomate 2T-4-14T Champiñón al Ajillo Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**18** Pasta al Gratén 1-3T-7 Rotti de Pavo al Horno 6-12 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**19** Potaje de Garbanzos con Espinacas 12 Bienmesabe 1-4-12-14T Ensalada de Lechuga y Cebolla 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
Kcal: 581 ***Lip:*** 21,66 ***Prot:*** 26,53 ***HC:*** 73,02 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 542 ***Lip:*** 20,44 ***Prot:*** 34,49 ***HC:*** 57,12 Cena: Pasta + Ave + Fruta	***Kcal:*** 557 ***Lip:*** 18,68 ***Prot:*** 29,55 ***HC:*** 69,68 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	***Kcal:*** 649 ***Lip:*** 23,31 ***Prot:*** 26,96 ***HC:*** 83,88 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	***Kcal:***699,89 ***Lip:***23,43 ***Prot:***38,82 ***HC:***86,43 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta
22 Crema de Verduras 9-12 Raviolis de Carne en Salsa de Tomate 1-2T-3-4T-7-8T-9T Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**23** Judías Blancas Estofadas con Verduras 12 Tortilla Francesa con Queso 3-7 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**24** Patatas Guisadas con Magro 12 Palometa en Salsa 4 Zanahoria Dado Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**25** Sopa de Cocido 1-3T-6T-7T-12 Cocido Completo 6T-7T-12 Repollo Rehogado Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	**26** Arroz con Tomate Delicias de Merluza 4 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
Kcal: 647 ***Lip:*** 20,25 ***Prot:*** 16,28 ***HC:*** 101,24 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 645 ***Lip:*** 27,23 ***Prot:*** 27,36 ***HC:*** 75,55 Cena: Arroz + Carne + Lácteo	***Kcal:*** 618 ***Lip:*** 20,47 ***Prot:*** 37,80 ***HC:*** 72,74 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 22,28 ***Prot:*** 39,07 ***HC:*** 94,21 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	***Kcal:***685,46 ***Lip:***25,09 ***Prot:***27,29 ***HC:***91,66 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
29 FESTIVO	**30** FESTIVO	**31** FESTIVO		

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos Carbono (g)
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú in situ Marzo 2021

Sin Proteína de la Leche de Vaca - - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Guisantes Rehogados Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**2** Coliflor a la Gallega Albóndigas en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	**3** Patatas a la Riojana Tortilla de Bacalao Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	**4** Fideuá de Pescado Alitas de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	**5** Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja
8 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo de Soja Sopa Minestrone Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**9** ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta Judías Pintas Estofadas Limanda a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**10** ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta Arroz con Tomate Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	**11** ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo de Soja Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	**12** ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta Crema de Calabacín Salmón en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja
15 ***Cena:*** Patata + Huevo + Fruta Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**16** ***Cena:*** Patata + Verdura + Lácteo de Soja Judías Verdes Rehogadas Cinta de Lomo al Horno Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada	**17** ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta Sopa de Arroz Bacalao con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada	**18** ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo de Soja Pasta con Tomate Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada	**19** ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta Potaje de Garbanzos con Espinacas Bienmesabe Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja
22 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo de Soja Crema de Verduras Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada	**23** ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**24** ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo de Soja Patatas Guisadas con Magro Palometa en Salsa Zanahoria Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	**25** ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	**26** ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta Arroz con Tomate Delicias de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja
29 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta FESTIVO	**30** ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo de Soja FESTIVO	**31** ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta FESTIVO	***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta

mediterráneo

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú in situ Marzo 2021

Sin Cacahuete ni Salmón - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Guisantes Rehogados San Jacobo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**2** Coliflor a la Gallega Albóndigas en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	**3** Patatas a la Riojana Tortilla de Bacalao Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	**4** Fideuá de Pescado Alitas de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	**5** Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
8 *Cena:* Patata + Huevo + Lácteo Sopa Minestrone Lasaña Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**9** *Cena:* Arroz + Pescado + Fruta Judías Pintas Estofadas Limanda a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**10** *Cena:* Verdura + Carne + Fruta Arroz Tres Delicias Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	**11** *Cena:* Verdura + Huevo + Lácteo Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	**12** *Cena:* Pasta + Ave + Fruta Crema de Calabacín Abadejo en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
15 *Cena:* Patata + Huevo + Fruta Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**16** *Cena:* Verdura + Ave + Lácteo Judías Verdes Rehogadas Cinta de Lomo al Horno Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada	**17** *Cena:* Verdura + Pescado + Fruta Sopa de Arroz Bacalao con Tomate Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada	**18** *Cena:* Verdura + Huevo + Lácteo Pasta al Gratén Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**19** *Cena:* Arroz + Carne + Fruta Potaje de Garbanzos con Espinacas Bienmesabe Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
22 *Cena:* Arroz + Pescado + Lácteo Crema de Verduras Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**23** *Cena:* Pasta + Ave + Fruta Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**24** *Cena:* Verdura + Carne + Lácteo Patatas Guisadas con Magro Palometa en Salsa Zanahoria Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	**25** *Cena:* Verdura + Huevo + Fruta Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	**26** *Cena:* Patata + Ave + Fruta Arroz con Tomate Delicias de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
29 *Cena:* Verdura + Pescado + Fruta FESTIVO	**30** *Cena:* Arroz + Carne + Lácteo FESTIVO	**31** *Cena:* Verdura + Ave + Fruta FESTIVO	*Cena:* Verdura + Huevo + Fruta	*Cena:* Verdura + Carne + Fruta

mediterráneo

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.