

Menú in situ Enero 2021

Basal - Colegios Toledo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

5

6

7

8

11 Menestra de Verduras Rehogada
Raviolis de Carne
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

13 Arroz con Verduras
Delicias de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Gelatina

Kcal: 605 Lip: 20,62 Prot: 16,39 HC: 87,03
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 673 Lip: 30,70 Prot: 28,88 HC: 73,41
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 608 Lip: 20,39 Prot: 24,02 HC: 85,12
Cena: Patata + Ave + Fruta

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 619 Lip: 20,13 Prot: 26,74 HC: 84,53
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Crema de Verduras con Picatostes
Palometa con Tomate
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

19 Paella de Marisco
Pollo Asado
Menestra Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

20 Crema de Zanahoria
Pasta Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21 Patatas Guisadas con Magro
Bacalao al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,59 Prot: 28,47 HC: 77,21
Cena: Pasta + Carne + Fruta

Potaje de Garbanzos con Espinacas
Huevos Villarroya
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 Lip: 24,17 Prot: 31,26 HC: 71,59
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 756 Lip: 20,30 Prot: 42,41 HC: 82,28
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 645 Lip: 18,49 Prot: 20,59 HC: 100,64
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Kcal: 572 Lip: 16,63 Prot: 41,26 HC: 65,79
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 667 Lip: 24,05 Prot: 22,90 HC: 92,54
Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz Tres Delicias
Lomo de Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

26 Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos Rellenos de Atún en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

27 Fideuá de Verduras
Hamburguesa de Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28 Judías Verdes con Tomate
Cazón Adobado
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 552 Lip: 18,68 Prot: 32,43 HC: 62,41
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 638 Lip: 23,77 Prot: 35,22 HC: 74,09
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 619 Lip: 22,19 Prot: 21,04 HC: 84,23
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 570 Lip: 20,42 Prot: 26,75 HC: 72,00
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 729 Lip: 28,52 Prot: 40,20 HC: 92,15
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lipidos (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 Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.