

# Menú Toledo in situ Marzo 2023

Basal - Colegios Toledo

## Lunes

27

- Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Martes

28

- Guisantes Rehogados con Bacon  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

1

- Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

2

- Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Viernes

3

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 570 **Lip:** 22,91 **Prot:** 27,51 **HC:** 63,04  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Kcal:** 619 **Lip:** 22,79 **Prot:** 38,26 **HC:** 65,93  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Kcal:** 679 **Lip:** 20,07 **Prot:** 48,39 **HC:** 78,51  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 680 **Lip:** 17,18 **Prot:** 30,68 **HC:** 83,90  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 743 **Lip:** 25,61 **Prot:** 31,50 **HC:** 93,43  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13 Menestra de Verduras  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

14 Lentejas con Chorizo  
Caprichos de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

15 Sopa de Fideos  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

16 Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

17 Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 633 **Lip:** 18,51 **Prot:** 20,71 **HC:** 94,67  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Kcal:** 812 **Lip:** 36,05 **Prot:** 28,62 **HC:** 95,52  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 649 **Lip:** 19,09 **Prot:** 33,96 **HC:** 66,47  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 633 **Lip:** 13,68 **Prot:** 34,82 **HC:** 95,01  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**Kcal:** 768 **Lip:** 33,39 **Prot:** 40,49 **HC:** 79,48  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

22 Coditos al Gratén  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

24 Crema de Verduras ECO  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 766 **Lip:** 19,66 **Prot:** 38,59 **HC:** 105,99  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal:** 597 **Lip:** 22,22 **Prot:** 25,88 **HC:** 76,64  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Kcal:** 772 **Lip:** 23,69 **Prot:** 36,65 **HC:** 84,15  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal:** 607 **Lip:** 21,08 **Prot:** 20,52 **HC:** 84,30  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

27 Macarrones Amatriciana  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

28 Arroz a Banda  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

29 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

30 Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

31 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 703 **Lip:** 22,82 **Prot:** 39,66 **HC:** 84,86  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**Kcal:** 790 **Lip:** 29,24 **Prot:** 28,10 **HC:** 108,20  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 729 **Lip:** 23,24 **Prot:** 38,77 **HC:** 84,18  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Kcal:** 790 **Lip:** 32,87 **Prot:** 43,11 **HC:** 79,27  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**Kcal:** 767 **Lip:** 31,00 **Prot:** 32,66 **HC:** 92,58  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.