

Menú Toledo. Diciembre 2021

Basal - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

1 Lentejas guisadas con Arroz
Flamenquín de Pollo y Queso

Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

2 Crema de Calabaza
Albóndigas de Cerdo con Tomate

Patatas Panaderas al Vapor
Pan 30g.
Fruta Temporada

3 Arroz al Horno a la Napolitana
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral 30g.
Fruta Temporada

Kcal: 551 Lip: 20,77 Prot: 19,70 HC: 71,23

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 512 Lip: 18,91 Prot: 19,71 HC: 68,97

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Kcal: 527 Lip: 15,56 Prot: 23,07 HC: 76,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Potaje de Lentejas con Calabaza
Tortilla Francesa
Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

9 Espaguetis Boloñesa
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan 30g.
Fruta Temporada

10 Arroz con Tomate
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga
Pan Integral 30g.
Yogur

Kcal: 497 Lip: 20,00 Prot: 18,23 HC: 63,23

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Kcal: 679 Lip: 29,33 Prot: 23,69 HC: 78,87

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Kcal: 610 Lip: 20,58 Prot: 28,39 HC: 79,54

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan 30g.
Fruta Temporada

14 Paella de Verduras
Dados de Pavo al Horno
Zanahorias al Vapor
Pan 30g.
Fruta Temporada

15 Puchero
Anillas de Calamar Rebozadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan 30g.
Fruta Temporada

16 Macarrones con Tomate y Albahaca
Merluza al Horno en Salsa Verde
Tomate Natural
Pan 30g.
Fruta Temporada

17 Crema de Zanahoria
Hamburguesa de Ternera con Cebolla
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Integral
Yogur

Kcal: 581 Lip: 24,57 Prot: 18,98 HC: 70,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 632 Lip: 20,34 Prot: 33,64 HC: 82,41

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 585 Lip: 19,89 Prot: 20,95 HC: 79,93

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Kcal: 561 Lip: 18,37 Prot: 22,82 HC: 76,92

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 497 Lip: 17,31 Prot: 20,99 HC: 66,61

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Sopa de Cocido

Cocido Completo

Pan 30g.
Fruta Temporada

21 Espirales con Tomate y Queso

Tortilla Francesa
Pimientos asados
Pan 30g.
Fruta Temporada

22 Ensalada Mixta: lechuga, tomate y zanahoria
Hamburguesa de Pollo al horno
Pan Burguer y Kétchup
Patatas Fritas (tipo chip)
Danonino

Kcal: 524 Lip: 17,38 Prot: 26,87 HC: 59,22

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Kcal: 565 Lip: 23,18 Prot: 18,16 HC: 71,09

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Kcal: 566 Lip: 21,72 Prot: 24,33 HC: 66,34

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

mediterránea