#Menú Toledo. Noviembre

Sin Carne - . - Colegio Pablo Iglesias (Talavera)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  FESTIVO	**3** Espirales Integrales con Tomate ECO Lentejas con Verduras Cocidas ECO Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**4** Menestra Salteada Palometa al Horno en Salsa Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**5** Puchero ECO Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	**6** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta
9 Potaje de Alubias Blancas ECO Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Crema de Calabacín ECO Hamburguesa de Atún a la Plancha con Salsa Rondeña Tomate con AOVE Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**11** Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno a Las Finas Hierbas Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**12** Arroz Integral a la Campesina ECO Garbanzos Encebollados ECO Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Lacitos con Tomate ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
16 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Merluza a la Plancha en Salsa Verde Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	**17** Espirales Integrales con Tomate ECO Abadejo al Horno a la Gallega Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Alcachofas Salteadas Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**19** Crema de Verduras ECO Merluza al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**20** Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta
23 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Tomate con AOVE Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	**24** Crema de Zanahoria ECO Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**25** Menestra Salteada Albóndigas de Merluza a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**26** Arroz con Pisto ECO Guisadillo de Garbanzos ECO Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**27** Macarrones Integrales con Tomate ECO Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
30 Puchero ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta				

mediterráneo

#Menú Toledo. Noviembre

Sin Cerdo - . - Colegio Pablo Iglesias (Talavera)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  FESTIVO	3 Espirales Integrales con Tomate ECO Lentejas con Verduras Cocidas ECO Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	4 Menestra Salteada Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	5 Puchero ECO Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	6 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta
9 Potaje de Alubias Blancas ECO Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	10 Crema de Calabacín ECO Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Tomate con AOVE Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	11 Crema de Zanahoria ECO Solomillo de Pollo Rustido Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	12 Arroz Integral a la Campesina ECO Garbanzos Encebollados ECO Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	13 Lacitos con Tomate ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
16 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Merluza a la Plancha en Salsa Verde Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	17 Espirales Integrales con Tomate ECO Abadejo al Horno a la Gallega Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	18 Alcachofas Salteadas Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	19 Crema de Verduras ECO Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	20 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta
23 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Tomate con AOVE Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	24 Crema de Zanahoria ECO Contramuslo de Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	25 Menestra Salteada Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	26 Arroz con Pisto ECO Guisadillo de Garbanzos ECO Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	27 Macarrones Integrales con Tomate ECO Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
30 Puchero ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta				

mediterráneo