Menú Toledo in situ Mayo 2024

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miercoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
		1	2 Crema de Calabacín ECO Eco Zucchini Cream Tortilla de Patata con Cebolla Potato Omelette with Onion Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 513 **Lip:** 26,16 **Prot:** 15,22 **HC:** 54,49 Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /	3 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo con Verduras Chickpeas with Meat and Vegetables JORNADA GASTRONÓMICA MADRID Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04 Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /
6 Coliflor a la Italiana Floured Cauliflower Hamburguesa Mixta al Horno Baked Beef Burguer Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 827 **Lip:** 41,82 **Prot:** 26,40 **HC:** 85,49 Cena / Dinner: Pasta + Verdura + Lácteo /	7 Paella de Verduras Rice with Vegetables Tortilla Francesa con Atún Omelette with Tuna Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 662 **Lip:** 23,55 **Prot:** 21,81 **HC:** 90,95 Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /	8 Lentejas Estofadas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables Pollo Asado Roasted Chicken Zanahoria Rehogada Sautéed Carrot Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 706 **Lip:** 20,49 **Prot:** 49,35 **HC:** 83,09 Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /	9 Macarrones con Chorizo Pasta with Tomato Sauce and Sausage Salmón a la Naranja Salmon with Orange Sauce Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 819 **Lip:** 35,18 **Prot:** 35,11 **HC:** 91,19 Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /	10 Potaje de Garbanzos Estofados Stewed Chickpeas Lacón al horno Galician - Style Loin Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt **Kcal:** 680 **Lip:** 22,49 **Prot:** 37,24 **HC:** 85,57 Cena / Dinner: Patata + Pescado + Fruta /
13 Crema de Zanahoria ECO Eco Carrot Cream Albóndigas de Ternera en Salsa Veal Meatballs in Sauce Patatas Dado Diced Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 666 **Lip:** 31,20 **Prot:** 20,54 **HC:** 74,72 Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /	14 Judías Pintas Estofadas Stewed Beans Bacalao con Tomate Cod with Tomato Sauce Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 631 **Lip:** 17,07 **Prot:** 40,70 **HC:** 81,16 Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /	15 Arroz a Banda Rice with Vegetables and Seafood Tortilla de Patata con Calabacín. Potato Omelette with Zucchini Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 695 **Lip:** 20,14 **Prot:** 21,38 **HC:** 109,06 Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /	16 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo con Verduras Chickpeas with Meat and Vegetables Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04 Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /	17 Espirales al Gratén Gratin Pasta Merluza a la Andaluza Floured Hake Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 780 **Lip:** 22,85 **Prot:** 34,47 **HC:** 91,64 Cena / Dinner: Patata + Ave + Fruta /
20 Lentejas con Chorizo Stewed Lentils with Sausage Tortilla Francesa con Queso Omelette with Cheese Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 746 **Lip:** 33,47 **Prot:** 35,06 **HC:** 79,20 Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /	21 Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Merluza al Horno Baked Hake Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 687 **Lip:** 17,23 **Prot:** 29,79 **HC:** 107,22 Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Lácteo /	22 Crema de Verduras ECO Vegetable Cream Magro de Cerdo con Tomate Lean Pork with Tomato Sauce Guisantes Rehogados Sautéed Green Peas Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 645 **Lip:** 18,97 **Prot:** 34,35 **HC:** 64,74 Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Fruta /	23 Garbanzos Estofados con Verduras Stewed Chickpeas Bacalao a la Bilbaína Cod wih Garlic and Pepper Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit **Kcal:** 623 **Lip:** 17,91 **Prot:** 39,87 **HC:** 78,75 Cena / Dinner: Patata + Carne + Lácteo /	24 Coditos Napolitana Pasta with Tomato Sauce Pollo al Ajillo Garlic Chicken Thighs Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt **Kcal:** 820 **Lip:** 24,18 **Prot:** 45,17 **HC:** 88,31 Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /
27 Judías Verdes con Tomate Green Beans with Tomato Sauce Cinta de Lomo Adobado al Horno Marinated Pork Loin Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit	28 Fideuá de Verduras y Pollo Vegetable and Chicken Fideua Tortilla Francesa Omelette Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit	29 Sopa de Cocido Cocido Soup Cocido Completo con Verduras Chickpeas with Meat and Vegetables Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada y Postre Especial Seasonal Fruit and Special Dessert Feliz Cumpleaños	30 Festivo Festive	31 Festivo Festive

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: 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.

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un **nuevo modelo de alimentación** orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable de alimentos**.

1. SOSTENIBILIDAD

Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**

2. EDUCACIÓN

Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir.** Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD

Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia.**

4. ALIMENTACIÓN

Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo** el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas, aumentando** el consumo de **legumbres y** consumiendo **diariamente frutas y verduras.**

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA

Si has comido...	*...deberías cenar*
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne	Verdura + Pescado o huevo
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado	Verdura + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o carne
Verdura + Carne	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Verdura + Pescado	Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Verdura + Huevo	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo	Frutas o lácteo

Menú Toledo in situ Mayo 2024

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miercoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
Kcal: 559 ***Lip:*** 20,62 ***Prot:*** 33,55 ***HC:*** 61,03	***Kcal:*** 645 ***Lip:*** 23,46 ***Prot:*** 23,68 ***HC:*** 85,38	***Kcal:*** 674 ***Lip:*** 16,39 ***Prot:*** 39,99 ***HC:*** 94,75		
Cena / Dinner: Patata + Pescado + Fruta /	Cena / Dinner: Verdura + Carne + Lácteo /	Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: 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.