

Lunes

- 3 Crema de Califlor
Cauliflower Cream
Flamenquines
Floured Ham and Cheese
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 596 **Lip:** 24,66 **Prot:** 25,21 **HC:** 70,48

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 10 Salteado de Berenjena y Calabacín ECO
Sautéed Zucchini and Eggplant
Lentejas con Pollo
Stewed Lentils with Chicken
Zanahoria en Guiso
- Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 510 **Lip:** 12,37 **Prot:** 25,30 **HC:** 74,54

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 17 Crema de Champiñón
Mushrooms Cream
Calamares a la Romana
Floured Squids
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 612 **Lip:** 28,88 **Prot:** 14,43 **HC:** 74,23

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 24 Caldo de Cocido con Garbanzos
Cocido Soup
Carcarnusas
Pork Meat with Tomato Sauce and Vegetables
Guisantes (dentro del Guiso)
- Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 537 **Lip:** 12,37 **Prot:** 34,65 **HC:** 72,79

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 31 Ensaladilla Rusa
Potato Salad with Mayonnaise
San Jacobo
Breaded Ham and Cheese
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 662 **Lip:** 30,46 **Prot:** 18,81 **HC:** 78,30

Martes

- 4 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Huevos Rellenos de Atún
Eggs Stuffed with Tuna in Sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 695 **Lip:** 24,60 **Prot:** 28,67 **HC:** 93,53

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 11 Puré de Patata
Mashed Potatoes
Bienmesabe Adobado
Marinated Dogfish
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 649 **Lip:** 21,61 **Prot:** 34,61 **HC:** 68,40

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 18 Salteado de Verduras
Roasted Vegetables
Potaje de Garbanzos con Bacalao
Stewed Chickpeas with Spinach
Patatas Dado en Guiso
- Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 544 **Lip:** 15,11 **Prot:** 23,25 **HC:** 81,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 25 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Sardinias al Horno
Garlic Fish
- Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 727 **Lip:** 27,10 **Prot:** 29,93 **HC:** 94,01

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 5 Sopa de Picadillo
Noodle Soup with Meat
Garbanzos Estofados con Chorizo
Stewed Beans with Sausage
Zanahoria ECO en Guiso
- Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 670 **Lip:** 19,70 **Prot:** 30,04 **HC:** 96,18

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 12



FESTIVO

- 19 Espirales con Atún
Pasta with Tuna
Pollo Asado
Roasted Chicken
Dados de Calabaza ECO
Sautéed Pumpkin
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 785 **Lip:** 26,03 **Prot:** 46,38 **HC:** 89,72

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 26 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
- Ensalada de Lechuga y Remolacha
Lettuce Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 687 **Lip:** 27,25 **Prot:** 27,46 **HC:** 86,37

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 6 Calabacín ECO Gratinado
Grilled ECO Zucchini
Guiso de Patata con Merluza
Potato and Hake Stew
Patatas Dado en Guiso
- Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 512 **Lip:** 16,30 **Prot:** 20,37 **HC:** 71,89

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 13 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Tallarines a la Boloñesa
Chicken Bolognese Pasta
Ensalada de Lechuga y Remolacha
Lettuce Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 622 **Lip:** 17,45 **Prot:** 21,09 **HC:** 93,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 20 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 610 **Lip:** 22,49 **Prot:** 27,11 **HC:** 77,95

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 27 Macarrones Amatriciana
Amatriciana Macaroni
Merluza en Papillote
Fish with Vegetables
- Verduras Asadas
Roasted Vegetables
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 710 **Lip:** 23,47 **Prot:** 33,98 **HC:** 90,45

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

- 7 Guisantes Rehogados con Bacon
Sautéed Green Peas with Bacon
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 y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 636 **Lip:** 31,11 **Prot:** 31,40 **HC:** 59,41

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 14 Rissoto de Champiñón
Rice with Mushrooms
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato Sauce
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 748 **Lip:** 22,50 **Prot:** 38,27 **HC:** 100,99

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 21 Arroz a Banda
Rice with Vegetables and Seafood
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Marinated Pork 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: 736 **Lip:** 22,05 **Prot:** 41,12 **HC:** 97,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
- Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 604 **Lip:** 23,54 **Prot:** 14,70 **HC:** 83,24

Cena: Patata + Pescado + 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.

Menú Toledo in situ Octubre 2022

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.