

# Menú Toledo Noviembre 2021

Basal - - Colegios Toledo

## Lunes



FESTIVO

1



FESTIVO

## Martes

- 2 Sopa de Fideos  
Hamburguesa de Ternera con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

- 3 Garbanzos Encebollados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 4 Arroz a Banda  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Viernes

- 5 Crema de Zanahoria  
Pollo en Pepitoria  
Papas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

- 8 Judías Verdes Rehogadas  
Espárragos con Caballa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 649 Lip: 21,71 Prot: 20,45 HC: 75,73  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo
- 9 Arroz con Tomate  
Dados de Salmón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 593 Lip: 19,39 Prot: 32,24 HC: 75,45  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta
- 10 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 742 Lip: 27,84 Prot: 26,34 HC: 93,38  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta
- 11 Fideuá de Pescado  
Tortilla Francesa de York.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 704 Lip: 24,82 Prot: 42,87 HC: 78,42  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 12 Lentejas Estofadas con Verduras  
Alitas de Pollo al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

- Kcal: 672 Lip: 18,25 Prot: 20,02 HC: 89,74  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

- 15 Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 819 Lip: 24,42 Prot: 30,94 HC: 104,17  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Paella de Verduras  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 673 Lip: 19,56 Prot: 34,89 HC: 92,74  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Crema de Calabaza con Picatostes  
Limanda a la Gallega  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 576 Lip: 16,77 Prot: 27,25 HC: 76,04  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahorias al Ajillo.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

- Kcal: 840 Lip: 38,99 Prot: 45,25 HC: 76,03  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta



FESTIVO

- Kcal: 718 Lip: 19,99 Prot: 31,36 HC: 84,54  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 22 Brocoli Saltado  
Espaguetis Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 672 Lip: 21,15 Prot: 14,88 HC: 107,58  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 23 Lentejas Con Arroz  
Merluza a la Andaluza  
Menestra de Verduras Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 609 Lip: 20,73 Prot: 29,90 HC: 78,03  
**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

- 24 Crema de Calabacín con Picatostes  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 735 Lip: 24,82 Prot: 47,44 HC: 83,68  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 25 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Patatas Guisadas con Chorizo  
Palometa a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

- Kcal: 654 Lip: 17,03 Prot: 22,37 HC: 85,59  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

- 29 Crema de Verduras  
Bacalao con Tomate  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 711 Lip: 20,33 Prot: 35,91 HC: 94,96  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 30 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

- Kcal: 598 Lip: 25,90 Prot: 16,00 HC: 75,49  
**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

- Kcal: 673 Lip: 19,56 Prot: 34,89 HC: 92,74  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- Kcal: 789 Lip: 30,26 Prot: 36,89 HC: 76,27  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- Kcal: 634 Lip: 17,65 Prot: 30,98 HC: 71,96  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

- Kcal: 629 Lip: 20,67 Prot: 25,31 HC: 87,95  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

mediterránea

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.