

COLES TOLEDO - OCTUBRE 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Patatas marineras Huevos Villarroy c/ens. Tomate Fruta de temporada Kcal 679 Lip 23,8 Prot. 27,8 Hcar 90	Judías blancas estofadas c/chorizo Pollo al horno c/lechuga Fruta de temporada y leche Kcal 822 Lip 29,6 Prot. 48,8 Hcar 101	Paella Valenciana (c/verduras y carne de cerdo) Limanda a la Andaluza c/jardinera Fruta de temporada Kcal 738 Lip 18,1 Prot. 42,9 Hcar 100	Sopa de cocido Complemento: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, chorizo Fruta de temporada Kcal 701 Lip 19,5 Prot. 25,8 Hcar 106	Menestra de verduras al ajo arriero Ternera asada en su jugo c/patata bastón Lácteo y fruta Kcal 663 Lip 37,6 Prot. 46,3 Hcar 83
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Judías verdes rehogadas Lomo de cerdo al horno c/chips de calabacín Fruta de temporada Kcal 687 Lip 26,2 Prot. 26,7 Hcar 88	Macarrones c/tomate y queso Fil. merluza en salsa verde c/guarnición de verduras Fruta de temporada y leche Kcal 718 Lip 25,9 Prot. 47,5 Hcar 114	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Tortilla española c/ens. de maíz Fruta de temporada Kcal 717 Lip 27,2 Prot. 24,0 Hcar 94	DÍA DE LA HISPANIDAD Kcal 757 Lip 38,7 Prot. 37,8 Hcar 87	Puré de verduras Filete de pollo empanado c/patatas Lácteo y fruta Kcal 685 Lip 27,9 Prot. 47,9 Hcar 69
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Arroz con tomate Fil. pescadilla al limón c/ens. lechuga Fruta de temporada Kcal 682 Lip 29,3 Prot. 27,5 Hcar 99	Garbanzos c/verduras Carrillera de cerdo c/zanahoria baby y patatas cuadro Fruta de temporada y leche Kcal 799 Lip 30,4 Prot. 52,0 Hcar 65	Patatas guisadas c/verduras Tortilla francesa c/loncha de queso Fruta de temporada Kcal 674 Lip 35,0 Prot. 29,0 Hcar 83	Judías blancas estofadas c/chorizo Sepia con tomate natural Fruta de temporada Kcal 757 Lip 38,7 Prot. 37,8 Hcar 87	Puré de calabaza Albóndigas ternera en salsa c/champi y patatas dado Lácteo y fruta Kcal 730 Lip 30,2 Prot. 47,5 Hcar 76
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Coditos c/tomate y cebolla Tortilla francesa c/Lechuga y maíz Fruta de temporada Kcal 720 Lip 41,8 Prot. 19,8 Hcar 88	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) F. merluza Menière (aceite, limón, cebolla) c/lechuga y tomate Fruta de temporada y leche Kcal 735 Lip 28,0 Prot. 48,2 Hcar 59	Puré de calabacín y puerros Pollo asado c/manzana y patatas fritas Fruta de temporada Kcal 603 Lip 35,4 Prot. 23,9 Hcar 73	Arroz tres delicias Fil. abadejo en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Kcal 691 Lip 23,5 Prot. 31,4 Hcar 104	Sopa de cocido Complemento Lácteo y fruta Kcal 722 Lip 23,2 Prot. 39,7 Hcar 76
Día 30	Día 31 HAPPY HALLOWEN	Todas las comidas se acompañan de pan y agua. Se utiliza aceite de oliva para la elaboración de todos los platos. Fruta de temporada en función del estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina.		
Arroz con tomate Croquetas de bacalao c/ens. lechuga Fruta de temporada Kcal 742 Lip 23,3 Prot. 16,2 Hcar 117	Patatas Marineras Tortilla francesa c/espinacas y gajos de tomate Fruta de temporada y leche Kcal 677 Lip 28,3 Prot. 41,2 Hcar 51	El Día 12 de octubre de 1492 la expedición capitaneada por Cristóbal Colón llegaba a la isla Guanahani, en el archipiélago de las Bahamas. Sin que ellos los supieran, estaban estableciendo el primer contacto entre los continentes europeo y americano. La idea de hacer coincidir la Fiesta Nacional de España con esta fecha fue del escritor Ramiro de Maeztu, que en un artículo llamado "La Hispanidad", afirmaba: "El 12 de octubre, mal titulado el Día de la Raza, deberá ser en lo sucesivo el Día de la		

