

MENÚ COLEGIO "SANTA MARÍA" ®

HH. Maristas - Toledo



DICIEMBRE 2011

				JUEVES 1				VIERNES 2			
				Arroz tres delicias con huevo, zanahoria, jamón, maíz y tomate				Cocido toledano con sopa de fideos, pollo, zanahoria, patata, judías verdes			
				Albóndigas de ave en salsa con guarnición (zanahoria, pimiento, guisante, calabacín)				Merluza a la romana con ensalada de tomate y lechuga			
				Plátano o fruta variada (manzana, pera, kiwi, mandarina, naranja)				Zum o de frutas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)			
				KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
				840	163	347,8	73,2	755	110,3	148,6	39,4

LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
Tallarines al horno con queso				Día Festivo				Paella mixta con arroz, zanahoria, pimiento, guisantes y pollo				Día Festivo				Lentejas estofadas con patata zanahoria, cebolla y pimiento			
Salchichas de ave con salsa de cebolla y trocitos de cebolla								Salmón empanado con ensalada de maíz, lechuga, tomate y zanahoria								Tortilla española con salsa de tomate			
Melón o fruta variada (pera, manzana, mandarina o kiwi)								Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)								Plátano o fruta variada (manzana, pera, kiwi, mandarina, naranja)			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
678	88	125	14,7					683	75,2	213	22,1					817	51,2	117,3	36,4

LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
Patatas marineras con pescado o crema de verduras (acelga, espinaca, calabacín)				Macarrones a la bolognesa con carne picada y tomate				Fabes con almejas o guisantes con jamón				Arroz blanco con pollo y salsa de tomate				Judías pintas estofadas con chorizo, guisantes, zanahoria, patata y cebolla			
Pollo asado con ensalada (tomate zanahoria cebolla lechuga y guisantes)				Tilapia a la plancha con verduras (zanahoria, tomate, patata, calabacín, berenjena)				Ternera estofada con guarnición (patata, zanahoria, pimiento y calabacín)				Huevos fritos con bacon y patatas fritas				Emperador a la plancha con ensalada de tomate y lechuga			
Natillas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Sandía o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Helado de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Plátano o fruta variada (manzana, pera, kiwi, mandarina, naranja)				Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
742	95	73,5	104	868	119	188	55,9	787	99,4	88,8	85,9	854	111	307	78	829	113,2	116,4	136

LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
Spaguetti al horno con carne picada				Guiso de garbanzos con patata y zanahoria				Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, pimiento, guisante, aceituna) o puré de patata				Fidegüá valenciana con pimiento, zanahoria y guisantes				Lentejas a la jardinera con patata zanahoria y tomate			
Pechuga de pollo a la plancha con espárragos trigueros				Merluza en salsa verde con guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento				Escalope de cerdo con pimientos verdes fritos				Cordon bleu de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz, cebolla, pimiento				Huevos rellenos con salsa rosa			
Melón o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Postre lácteo o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Fruta variada (a elegir manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Dulce navideño o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Dulce navideño o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.
712	101	168,3	59,7	819	113,2	182,6	33,4	956	75,1	166	102	695	153	164	45	824	106	136	43,7

*** Todos los menús están acompañados de pan y agua. Todas las frutas consumidas son de temporada. ***