

MENÚ COLEGIO "SANTA MARÍA" ®

HH. Maristas - Toledo



FEBRERO 2012

| | | MIÉRCOLES 1 | | | | JUEVES 2 | | | | VIERNES 3 | | | | | | | |
|---|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|------|--|--|
| | | Lasaña al horno o sopa de picadillo (fideos zanahoria huevo guisantes) | | | | Macarrones al horno con queso | | | | Lentejas a la jardinera con patata zanahoria y tomate | | | | | | | |
| | | Ternera estofada con revuelto de setas | | | | Huevos fritos con patatas españolas y tomate | | | | Emperador a la plancha con ensalada de tomate y lechuga | | | | | | | |
| | | Fruta variada (a elegir manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | | | Plátano o fruta variada (manzana, pera, kiwi, mandarina, naranja) | | | | Zum de frutas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | | | | | | |
| | | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | | | | |
| | | 759 | 108,3 | 212 | 55,4 | 752 | 37,2 | 105,3 | 50,3 | 856 | 73,3 | 98,1 | 87 | | | | |
| LUNES 6 | | MARTES 7 | | | | MIÉRCOLES 8 | | | | JUEVES 9 | | | | VIERNES 10 | | | |
| Spaguetti a la bolognesa con carne y tomate | | Guiso de garbanzos con patata y zanahoria | | | | Patatas marineras o puré de patata | | | | Arroz tres delicias con huevo, zanahoria, jamón, maíz y tomate | | | | Ensalada mixta (tomate, espárrago, maíz) o crema de verduras (judia verde, calabacín, patata) | | | |
| Lacón de cerdo a la plancha con patatas panaderas | | Lomo de merluza a la romana con ensalada (lechuga tomate cebolla zanahoria) | | | | Pollo asado con salteado de verduras (zanahoria, tomate, patata, puerro, calabacín) | | | | Albóndigas de ave con ketchup y patata española | | | | Tortilla española con salsa de tomate y pimientos fritos | | | |
| Natillas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | Uva o fruta variada (manzana pera mandarina naranja kiwi plátano) 300 | | | | Postre lácteo o fruta variada (manzana pera, mandarina, naranja, kiwi) | | | | Plátano o fruta variada (manzana, pera, kiwi, mandarina, naranja) | | | | Fruta variada (a elegir manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | | |
| KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | | |
| 767 | 77 | 123 | 28,9 | 735 | 160 | 155 | 38,8 | 726 | 54,2 | 84,5 | 97,6 | 724 | 85,2 | 160,1 | 54,7 | | |
| 838 | 22,4 | 57 | 23,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES 13 | | MARTES 14 | | | | MIÉRCOLES 15 | | | | JUEVES 16 | | | | VIERNES 17 | | | |
| Lentejas estofadas con patata zanahoria, cebolla y pimienta | | Pasta de colores salteada con champiñones bacon y tomate | | | | Fabes con almejas o guisantes con jamón | | | | Macarrones al horno o con nata | | | | Paella mixta con arroz, zanahoria, pimienta, guisantes y pollo | | | |
| Tilapia a la plancha con ensalada (lechuga tomate maíz cebolla zanahoria patata) | | Filete de jamón a la plancha con patatas | | | | Salmón empanado con asadillo de tomate | | | | Chuleta de pavo al ajillo con verduras (zanahoria calabacín pimienta berenjena patata) | | | | Huevos rellenos con salsa rosa | | | |
| Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | Melón o fruta variada (pera, manzana, mandarina o kiwi) | | | | Helado de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | | | Plátano o fruta variada (manzana, pera, kiwi, mandarina, naranja) | | | | Zum de frutas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | | |
| KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | | |
| 780 | 75,2 | 150 | 22 | 646 | 47,3 | 105 | 61 | 732 | 111,4 | 154,3 | 73,9 | 805 | 53,2 | 100,3 | 48,5 | | |
| 803 | 53,3 | 131 | 46,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES 20 | | MARTES 21 | | | | MIÉRCOLES 22 | | | | JUEVES 23 | | | | VIERNES 24 | | | |
| Día No Lectivo | | Día No Lectivo | | | | Purrusalda vizcaina (puerros, zanahoria y bacalao) o crema de calabacín | | | | Sopa de pescado o guisantes con jamón | | | | Potaje de vigilia con espinacas, bacalao y patata o verduras rehogadas (zanahoria calabacín acelga) | | | |
| | | | | | | Pollo asado con ensalada (tomate zanahoria cebolla lechuga y guisantes) | | | | Lenguado a la romana con patatas al vapor | | | | Tortilla española con ensalada de tomate natural | | | |
| | | | | | | Postre lácteo o fruta variada (manzana pera, mandarina, naranja, kiwi) | | | | Plátano o fruta variada (manzana, pera, kiwi, mandarina, naranja) | | | | Helado 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. | | |
| 803 | 105,2 | 117,5 | 26 | 803 | 105,2 | 117,5 | 26 | 725 | 52,2 | 48,3 | 96,4 | 847 | 87,4 | 98 | 33,2 | | |
| LUNES 28 | | MARTES 29 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Spaguetti al horno con queso y chorizo asado | | Arroz a la cubana con huevo y salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | |
| Merluza en salsa verde con guisantes, zanahoria, cebolla y pimienta | | Salchichas de ave con salsa de cebolla y trocitos de cebolla | | | | | | | | | | | | | | | |
| Natillas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi) | | Uva o fruta variada (manzana pera mandarina naranja kiwi plátano) 300 | | | | | | | | | | | | | | | |
| KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | KCal. | Prot. | HCar. | Lip. | | | | | | | | | | |
| 733 | 133 | 195,6 | 54,4 | 698 | 82 | 137 | 15 | | | | | | | | | | |

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