

MENÚ COLEGIO "SANTA MARÍA" ®

HH. Maristas - Toledo



NOVIEMBRE 2011

		MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4							
		Arroz con pollo y frutas				Guiso de garbanzos con patata y zanahoria				Ensalada mixta (tomate, espárrago, maíz) o crema de calabacín							
		Lomo de merluza a la plancha con zanahoria tomate guisantes patata y berenjena				Huevos fritos con bacon y patatas fritas				Escalope de cerdo con revuelto de trigueros							
		Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Plátano o fruta variada				Zumos de frutas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)							
		KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.				
		773	52,2	199	15,8	711	90,2	83,3	66,9	836	39,4	44	39,2				
LUNES 7		MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11			
Lentejas a la jardinera con patata zanahoria y tomate		Spaguetti al horno con queso				Fabes con almejas o salteado de verdura				Crema de puerros o guisantes con jamón				Arroz tres delicias con huevo, zanahoria, jamón, maíz y tomate			
Albóndigas de ave en salsa con zanahoria, pimiento, guisante, calabacín		Lacón de cerdo a la plancha con patatas asadas				Pollo asado con patatas española				Trucha a la plancha con ensalada de lechuga tomate cebolla huevo y maíz				Tortilla española con ensalada completa (zanahoria, tomate, lechuga, maíz)			
Melón o fruta variada		Natillas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Plátano o fruta variada				Sandía o fruta				Postre lácteo o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		
713	75,3	150,4	29,5	787	101	124	60,4	585	105,2	88,6	84,5	530	44,4	38	84,2		
1036	63,2	160,4	34,6														
LUNES 14		MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
Pasta de colores salteada con champiñones y bacon		Cocido toledano con sopa de fideos, pollo, zanahoria, patata, judías verdes				Purrusalda vizcaina o crema de patata				Paella mixta con zanahoria, pimiento y guisantes				Ensalada mixta (tomate, espárrago, maíz) o crema de verduras frescas			
Salchichas de ave con salsa de cebolla		Pechuga de pollo a la plancha con salteado de zanahoria patata tomate y guisante				mero a la romana con ensalada de tomate y lechuga				Empanadillas y croquetas con ensalada de tomate natural				Tilapia a la plancha con patatas al vapor			
Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)		Sandía o fruta				Helado de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Plátano o fruta variada				Zumos 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.		
650	63,2	137	40,8	549	110,3	83,5	32	764	111,4	158,6	33,3	709	59,2	132,3	32,2		
770	44,4	56	25,2														
LUNES 21		MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25			
Macarrones al horno o con nata		Lentejas estofadas con patata zanahoria y pimiento				Sopa de pescado o menestra de verduras				Arroz a la milanesa con salsa de tomate				Judías pintas guisadas con chorizo y guisantes			
Chuleta de sajonia a la plancha con ensalada de tomate natural		Huevos fritos con bacon y patatas fritas				Salmón a la plancha con patatas al vapor				Ternera estofada con revuelto de setas				Pollo asado con ensalada (tomate zanahoria cebolla lechuga y guisantes)			
Melón o fruta variada		Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Fruta en almibar o fruta				Plátano o fruta variada				Postre lácteo o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)			
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.		
702	33,3	85	37,5	807	56,2	146	37	673	52,1	179	24	646	38,2	115,3	28,7		
751	107,2	130,8	67,6														
LUNES 28		MARTES 29				MIÉRCOLES 30											
Paninis de jamón y queso o sopa de picadillo		Fidegüa de marisco y pollo				Fabada asturiana o salteado de verduras											
Filete de jamón a la plancha con patatas		Pechuga de pollo empanada con calabacín a la plancha				Emperador a la plancha con ensalada de tomate y lechuga											
Sandía o fruta		Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)				Helado de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)											
KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.	KCal.	Prot.	HCar.	Lip.						
647	23,3	103	28,5	684	107,2	174	38,6	887	111,4	92,4	155,9						

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