MENÚ COLEGIO "SANTA MARÍA" ®

HH. Maristas - Toledo

SEPTIEMBRE 2011

	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Ensalada de judias verdes o crema de verduras (judías verdes, espinaca, patata, zanahoria)	Arroz tres delicias con huevo, zanahoria, jamón, maiz y tomate	Patatas marineras o puré de patatas	Spaguetti al horno con queso
	Tortilla española con ensalada completa (zanahoria, tomate, lechuga, maiz)	Pollo al ajillo con patatas dado	Tilapia a la plancha con verduras (zanahoria, tomate, patata, calabacín, berenjena)	Huevos rellenos con salsa rosa
	Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)	Plátano o fruta variada	Helado de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)	Postre lácteo o fruta variada (manzana pera, mandarina, naranja, kiwi)
	KCal. 783 / Prot. 36,2 / HCar. 101 / Lip. 18,6	KCal. 694 / Prot. 67,2 / HCar. 139,7 / Lip. 43,2	KCal. 797 / Prot. 50,4 / HCar. 63 / Lip. 106,9	KCal. 853 / Prot. 63,2 / HCar. 140 / Lip. 65,3

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Fidegüá mixta con pimiento, zanahoria y guisantes	Lentejas estofadas con patata zanahoria y pimiento	Ensalada mixta (tomate, espárrago, maiz) o crema de calabacín	Fabes con almejas o guisantes con jamón	Macarrones al horno o con nata
Albóndigas de ave en salsa con zanahoria, pimiento, guisante, calabacín	Huevos fritos con patatas españolas y tomate	Pollo asado con salteado de verduras (zanahoria, tomate, patata, puerro, calabacín)	Merluza a la marinera	Tortilla española con ensalada de pimientos
Fruta variada	Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)	Zumo de frutas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)	Plátano o fruta variada	Natillas o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)
KCal. 843 / Prot. 104,3 / HCar. 181,4 / Lip. 55,5	KCal. 807 / Prot. 56,2 / HCar. 146 / Lip. 37,3	KCal. 659 / Prot. 46,4 / HCar. 52,5 / Lip. 15,8	KCal. 652 / Prot. 113,2 / HCar. 162,2 / Lip. 91,5	KCal. 899 / Prot. 87 / HCar. 137 / Lip. 22,8

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Paella de marisco con guisantes zanahoria cebolla pimiento verde	Cocido toledano con sopa de fideos, pollo, zanahoria, patata, judias verdes	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, pimiento) o crema de zanahorias	Spaguetti a la bolognesa con carne y tomate	Judias pintas con chorizo o salteado de verduras (calabacín, zanahoria, patata, puerro, judia verde)
Empanadillas y croquetas con ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria	Mero a la romana con verduras (zanahoria, tomate, calabacín)	Escalope de cerdo con ensalada de trigueros	Huevos fritos con patatas españolas y tomate	Salchichas de ave encebolladas
Melón o fruta variada	Postre lácteo o fruta variada (manzana pera, mandarina, naranja, kiwi)	Helado de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)	Yogurt de fruta o fruta variada (manzana, pera, mandarina, naranja, kiwi)	Plátano o fruta variada
KCal. 670 / Prot. 61,3 / HCar. 133 / Lip. 21,7	KCal. 830 / Prot. 107,2 / HCar. 173 / Lip. 31,4	KCal. 986 / Prot. 75,4 / HCar. 107 / Lip. 45,9	KCal. 733 / Prot. 39,2 / HCar. 139 / Lip. 33,8	KCal. 618 / Prot. 51,2 / HCar. 46,3 / Lip. 56,7

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