

Menú Diciembre 2020

Basal - - Colegios Toledo

Lunes

- 7 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Albóndigas en Salsa
Zanahoria Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 1 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 2 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias al Ajillo.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 3 Marmitako de Salmón
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

- 4 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 20,84 Prot: 22,96 HC: 97,48
Cena: Pasta + Ave + Lácteo



Kcal: 597 Lip: 18,12 Prot: 23,35 HC: 87,71
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Patatas a la Riojana
Tortilla de Bacalao.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 26,02 Prot: 29,54 HC: 72,49
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 10 Sopa de Fideos
Alitas de Pollo al Horno con Miel
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11 Garbanzos Encebollados
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 23,63 Prot: 22,63 HC: 70,98
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 14 Sopa Minestrone
Lasaña de Carne de Ternea
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 15 Judías Blancas con Chorizo
Limanda a la Andaluza
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 595 Lip: 26,28 Prot: 22,97 HC: 68,69
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 16 Arroz Cinco Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 588 Lip: 18,59 Prot: 32,98 HC: 72,25
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 17 Crema de Calabacín.
Marrajo con Pasta y Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 643 Lip: 21,87 Prot: 37,27 HC: 74,97
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 751 Lip: 24,72 Prot: 22,00 HC: 108,64
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 21 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 23,12 Prot: 41,93 HC: 79,92
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Sopa de Navidad
Pollo a la Naranja
Patatas Chips
Pan y Agua
Postre especial

Kcal: 544 Lip: 20,10 Prot: 15,16 HC: 72,80
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23



Kcal: 559 Lip: 13,32 Prot: 31,53 HC: 79,71
Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 24
-

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 25
-

Kcal: 614 Lip: 21,33 Prot: 29,17 HC: 78,36
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 795 Lip: 35,91 Prot: 42,29 HC: 74,92
Cena: Arroz + Pescado + Fruta



30



31



mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lipidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos Carbono (g)
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.