Menú Toledo Abril 2023

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10	11 Arroz Cantonés Albóndigas de Pollo a la Jardinera Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Puré de Zanahoria. Tortilla de Patata. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	13 Coditos Napolitana Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Jurel al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
	Kcal: 668 ***Lip:*** 26,16 ***Prot:*** 23,59 ***HC:*** 82,31 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 570 ***Lip:*** 23,25 ***Prot:*** 15,11 ***HC:*** 74,04 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	***Kcal:*** 756 ***Lip:*** 23,15 ***Prot:*** 13,82 ***HC:*** 105,21 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	***Kcal:*** 744 ***Lip:*** 22,99 ***Prot:*** 41,07 ***HC:*** 85,70 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta
17 Crema de Calabacín ECO. Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada	18 Arroz con Tomate Confitado. Tortilla Francesa de Jamón York. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Sopa de Cocido. Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Fideuá de Verduras ECO. Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Lentejas Guisadas. Sardinas a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Queso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 614 ***Lip:*** 21,25 ***Prot:*** 38,13 ***HC:*** 67,30 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 489 ***Lip:*** 10,61 ***Prot:*** 9,40 ***HC:*** 92,64 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 652 ***Lip:*** 15,39 ***Prot:*** 39,88 ***HC:*** 91,67 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 639 ***Lip:*** 16,41 ***Prot:*** 37,33 ***HC:*** 85,86 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	***Kcal:*** 692 ***Lip:*** 36,35 ***Prot:*** 35,61 ***HC:*** 56,28 ***Cena:*** Patata + Huevo + Fruta
24 Lasaña Boloñesa Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	25 Crema de Verduras ECO. Delicias de Bacalao Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Paella Hortelana. Magro de Cerdo Estofado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Alubias Pintas con Verduras. Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Guisantes Rehogados Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 604 ***Lip:*** 18,94 ***Prot:*** 22,52 ***HC:*** 82,71 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 567 ***Lip:*** 18,41 ***Prot:*** 30,78 ***HC:*** 69,00 ***Cena:*** Ensalada + Ave + Fruta	***Kcal:*** 649 ***Lip:*** 19,48 ***Prot:*** 11,70 ***HC:*** 107,46 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 674 ***Lip:*** 22,74 ***Prot:*** 40,15 ***HC:*** 77,91 ***Cena:*** Patata + Huevo + Fruta	***Kcal:*** 620 ***Lip:*** 22,95 ***Prot:*** 46,83 ***HC:*** 57,94 ***Cena:*** Arroz + Verdura + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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 Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.