

Lunes

2 Arroz con Tomate.
Fogonero al Ajoarriero
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Martes

3 Crema de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

4 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

5 Guisantes a la Sevillana
Albóndigas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Viernes



FESTIVO

JORNADA GASTRONÓMICA

NAVARRA

Kcal: 664 **Lip:** 18,75 **Prot:** 30,90 **HC:** 96,00

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 23,54 **Prot:** 16,56 **HC:** 68,39

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 18,87 **Prot:** 24,10 **HC:** 93,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 596 **Lip:** 26,19 **Prot:** 17,58 **HC:** 73,96

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 30,25 **Prot:** 26,38 **HC:** 83,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 29,04 **Prot:** 31,93 **HC:** 79,42

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 687 **Lip:** 24,57 **Prot:** 37,37 **HC:** 80,76

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

11 Arroz Campesina.
Salchichas Frescas de Pollo al Horno.
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 28,08 **Prot:** 21,57 **HC:** 101,74

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 23,60 **Prot:** 19,86 **HC:** 82,75

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 509 **Lip:** 20,23 **Prot:** 24,60 **HC:** 58,44

Cena: Patata + Ave + Lácteo

12 Patatas a la Riojana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 25,55 **Prot:** 33,47 **HC:** 72,89

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 26,39 **Prot:** 33,43 **HC:** 70,82

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

6

13 Espirales con Verdura y Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 17,28 **Prot:** 29,14 **HC:** 104,38

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate
Perrito Caliente
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 980 **Lip:** 36,14 **Prot:** 30,40 **HC:** 132,58

Cena: Verdura + Pescado + 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.



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



★ TÉCNICAS CULINARIAS

★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA

★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para
descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS
en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS,
DIFERENTES FORMAS DE
ELABORACIÓN Y
PRESENTACIÓN DE LOS
ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE
(LAVAR LOS ALIMENTOS,
MANTENER LA COCINA
LIMPIA, LAVARSE LAS
MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA
COORDINACIÓN
Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO

Menú Toledo Diciembre 2024

Sin Cerdo - - CEIP Marqueses de Manzanedo (Pantoja)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz con Tomate. Fogonero al Ajoarriero Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	4 Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	5 Guisantes a la Sevillana Albóndigas de Merluza y Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	6  FESTIVO
9 Crema de Zanahoria ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Arroz Campesina. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Garbanzos Estofados con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	13 Espirales con Verdura y Tomate Palometa al Horno con Salsa de Cebolla y Eneldo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
16 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaina. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	17 Potaje de Alubias Blancas Eco Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	18 Menestra de Verduras. Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	19 Judías Pintas Estofadas. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Macarrones con Tomate Perrito Caliente Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz con Tomate. Fogonero al Ajoarriero Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Coliflor. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	4 Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	5 Guisantes a la Sevillana Albóndigas de Merluza y Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	 FESTIVO
9 Crema de Zanahoria ECO. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Arroz Campesina. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	12 Patatas a la Riojana Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Pasta Sin Huevo con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
16 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaina. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	17 Lentejas con Chorizo. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	18 Menestra de Verduras. Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	19 Judías Pintas Estofadas. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Pasta Sin Gluten con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + 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.