Menú Toledo in Situ Abril 2024

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**3** Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada	**4** Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**5** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada
8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 713 *Lip:* 24,09 *Prot:* 32,34 *HC:* 88,41 **Cena:** Verdura + Ave + Lácteo **9** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 718 *Lip:* 21,55 *Prot:* 42,03 *HC:* 88,50 **Cena:** Verdura + Pescado + Fruta **10** Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 626 *Lip:* 18,94 *Prot:* 37,13 *HC:* 79,96 **Cena:** Arroz + Carne + Fruta **11** Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 645 *Lip:* 18,79 *Prot:* 34,08 *HC:* 65,52 **Cena:** Patata + Huevo + Lácteo **12** Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 743 *Lip:* 20,49 *Prot:* 34,17 *HC:* 87,79 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta **15** Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 749 *Lip:* 26,95 *Prot:* 28,06 *HC:* 101,50 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo **16** Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 682 *Lip:* 20,55 *Prot:* 31,38 *HC:* 95,06 **Cena:** Verdura + Ave + Fruta **17** Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 659 *Lip:* 16,75 *Prot:* 35,32 *HC:* 94,92 **Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo **18** Coditos al Gratén Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 713 *Lip:* 35,68 *Prot:* 38,19 *HC:* 60,57 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta **19** Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 490 *Lip:* 15,49 *Prot:* 27,67 *HC:* 57,34 **Cena:** Patata + Ave + Fruta **22** Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 634 *Lip:* 21,82 *Prot:* 23,31 *HC:* 90,18 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo **23** COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 623 *Lip:* 18,33 *Prot:* 42,64 *HC:* 75,08 **Cena:** Arroz + Huevo + Fruta **24** Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 813 *Lip:* 30,69 *Prot:* 29,48 *HC:* 86,75 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta **25** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	*Kcal:* 763 *Lip:* 22,41 *Prot:* 48,96 *HC:* 93,89 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo **26** Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 693 *Lip:* 21,84 *Prot:* 34,65 *HC:* 91,47 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta **29** Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	**JORNADA GASTRONÓMICA** **CASTILLA Y LEÓN** *Kcal:* 651 *Lip:* 15,31 *Prot:* 39,53 *HC:* 92,04 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo **30** Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial	*Kcal:* 630 *Lip:* 16,55 *Prot:* 34,02 *HC:* 86,60 **Cena:** Patata + Carne + Fruta	*Kcal:* 755 *Lip:* 26,97 *Prot:* 28,08 *HC:* 102,94 **Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo	*Kcal:* 878 *Lip:* 40,76 *Prot:* 42,78 *HC:* 84,77 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta
Kcal: 719 *Lip:* 19,45 *Prot:* 30,90 *HC:* 87,42 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	*Kcal:* 693 *Lip:* 26,84 *Prot:* 41,61 *HC:* 73,76 **Cena:** Verdura + Huevo + 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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Gluten - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**3** Pasta Sin Gluten con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**4** Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**5** Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Pasta sin Gluten Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**9** Crema de Calabacín ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**10** Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**12** Judías Verdes con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**16** Paella de Pollo y Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**17** Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**18** Pasta Sin Gluten al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**23** COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**24** Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**25** Crema de Zanahoria ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**26** Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Pasta Sin Gluten Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**30** Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Huevo - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Pasta Sin Huevo con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo
8 Pasta sin Huevo Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Verdura + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras. Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Verdura + Fruta	18 Pasta Sin Huevo al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Legumbre + Fruta
29 Pasta Sin Huevo Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Lactosa - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz. Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	18 Coditos con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido. Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO. Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	26 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Frutos Secos - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**3** Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**4** Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**5** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**9** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**10** Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**12** Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**16** Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**17** Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**18** Coditos al Gratén Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**23** COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**24** Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**25** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**26** Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**30** Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Cerdo - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz. Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Caballa en Aceite Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Espaguetis con Tomate Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa con Queso. Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas. Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	18 Coditos al Gratén Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO. Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	30 Estofado de Patatas con Verduras. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Lentejas - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**3** Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**4** Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**5** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**9** Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**10** Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**12** Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**16** Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**17** Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**18** Coditos al Gratén Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**23** COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**24** Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**25** Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**26** Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**30** Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Marisco - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**3** Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**4** Garbanzos Encebollados Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**5** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Espaguetis Amatriciana Abadejo a la Andaluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**9** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**10** Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**12** Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**16** Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**17** Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**18** Coditos al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**23** COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**24** Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**25** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**26** Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**30** Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Cacahuete - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	18 Coditos al Gratén Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	18 Coditos al Gratén Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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.

Menú Toledo in Situ Abril 2024

Sin Cacahuete, Frutos Secos ni Soja - . - Colegio El Greco (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	**2** Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**3** Estofado de Patatas con Verduras Pollo al Horno Champiñón Rehogado Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**4** Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**5** Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Lácteo
8 Sopa de Arroz Abadejo al Horno Pimientos Asados Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**9** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**10** Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**11** Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**12** Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta
15 Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**16** Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**17** Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**18** Arroz Pilaf Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo
22 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**23** COCIDO MARAGATO Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla Puerro y Pimiento Cocido Completo con Verduras Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**24** Estofado de Patatas con Verduras Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**25** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**26** Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
29 Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**30** Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta			

mediterráneo

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.

Conoce los cuatro pilares de Greentas t c

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un **nuevo modelo de alimentación** orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable de alimentos**.

1. SOSTENIBILIDAD

Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**

2. EDUCACIÓN

Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir.** Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD

Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia.**

4. ALIMENTACIÓN

Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo** el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas, aumentando** el consumo de **legumbres y** consumiendo **diariamente frutas y verduras.**

greentastic

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA

Si has comido...	*...deberías cenar*
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne	Verdura + Pescado o huevo
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado	Verdura + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o carne
Verdura + Carne	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Verdura + Pescado	Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Verdura + Huevo	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo	Frutas o lácteo