

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5 Crema Hortelana ECO Estofado de Patatas con Ternera Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	6 Arroz con Pisto Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	7 Lentejas Guisadas con Pollo Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	8 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	9 Espirales con Tomate ECO Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 493 Lip: 12,04 Prot: 20,71 HC: 77,85 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 562 Lip: 17,08 Prot: 12,36 HC: 89,58 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 596 Lip: 17,77 Prot: 22,36 HC: 85,42 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Kcal: 485 Lip: 17,62 Prot: 22,20 HC: 60,99 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 536 Lip: 24,95 Prot: 29,46 HC: 73,77 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
12 Potaje de Alubias Blancas ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	13 Lacitos ECO Boloñesa Salmón al Horno Marinado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	14 Puchero Flamenquín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	15 Crema de Calabacín ECO Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	16 Arroz Hervido con Tomate Frito Merluza al Horno al Ajo y Perejil Brócoli Salteado (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 568 Lip: 22,39 Prot: 17,72 HC: 74,57 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 701 Lip: 27,83 Prot: 31,50 HC: 80,11 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 615 Lip: 21,10 Prot: 21,59 HC: 83,29 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 487 Lip: 16,98 Prot: 18,16 HC: 68,63 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 668 Lip: 21,79 Prot: 23,35 HC: 94,27 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
19 Crema de Verduras ECO Filete de Lomo de Cerdo al Horno Patatas al Horno a la Provenzal ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	20 Coditos ECO con Tomate y Queso Palometa al Vapor al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	21 Lentejas guisadas con Arroz ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	22 Garbanzos con Espinacas ECO Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	23 Crema de Calabaza ECO Abadejo al Horno a la Gallega Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 444 Lip: 14,10 Prot: 15,20 HC: 66,78 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 595 Lip: 21,82 Prot: 26,69 HC: 72,11 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	Kcal: 519 Lip: 18,54 Prot: 17,38 HC: 71,11 Cena: Patata + Carne + Fruta	Kcal: 499 Lip: 19,52 Prot: 22,34 HC: 60,18 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 451 Lip: 16,59 Prot: 23,14 HC: 54,62 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
26 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	27 Arroz 3 Delicias Vegetal Pavo al Horno a la Cazadora Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	28 Lacitos ECO Boloñesa Dados de Atún al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	29 Crema de Calabacín ECO Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	30 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Merluza al Horno en Salsa Verde Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 611 Lip: 24,49 Prot: 18,98 HC: 79,88 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 603 Lip: 18,27 Prot: 26,46 HC: 83,73 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 655 Lip: 20,30 Prot: 33,17 HC: 83,97 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 487 Lip: 17,00 Prot: 18,16 HC: 68,43 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 551 Lip: 19,76 Prot: 24,25 HC: 70,66 Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

Menú I. fría Toledo. Mayo 2025

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

mediterránea