

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**5** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Gallo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**6**



**7**



**8**



**1** Garbanzos Estofados con Verduras.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**11** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**12** Arroz a Banda  
Caballa en Aceite  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13**

**Sopa de Fideos**  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

**14**

Crema de Calabacín ECO.  
Tortilla Francesa.  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15**

Garbanzos Encebollados.  
Rape al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**18** Tallarines con Tomate  
Gallo a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

**19** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**20**

**Sopa de Fideos**  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**21**

Crema de Verduras ECO.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22**

Ensalada Mixta  
Medallón de Salmón  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños  
**Cena:** Pasta + 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 Diciembre 2023

Sin Gluten - - CEIP Ntra Sñra De La Natividad (Guadamur)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**5** **Pochas con Chistorra**  
Magras con Tomate  
Patatas Dado  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**6**  
  
**FESTIVO**

**7**  
  
**FESTIVO**

**8**  
  
**FESTIVO**

**1** Garbanzos Estofados con Verduras.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**11** **Crema de Zanahoria ECO.**  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**12** **Arroz a Banda**  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria ECO en Guiso  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13** **Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten)**  
**Merluza al Horno**  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**14** Crema de Calabacín ECO.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Arroz Pilaf  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**15** Garbanzos Encebollados.  
Rape al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** **Pasta Sin Gluten Boloñesa**  
Gallo a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**19** Arroz Tres Delicias  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**20** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**  
Cocido Completo con Verduras  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**21** Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22** Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Patatas Fritas  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
**Macedonia de Fruta Casera y Yogur**  
**Cena:** Pasta + 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 Diciembre 2023

Sin Huevo - - CEIP Ntra Sñra De La Natividad (Guadamur)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Arroz con Tomate  
**Filete de Pollo al Horno**  
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**5** **Pochas con Chistorra**  
 Magras con Tomate  
 Patatas Dado  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**6**  
  
**FESTIVO**

**7**  
  
**FESTIVO**

**8**  
  
**FESTIVO**

**11** Lentejas Estofadas con Verduras.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**12** Arroz a Banda.  
 Rotti de Pavo al Horno.  
 Zanahoria ECO en Guiso  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** **Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo)**  
**Merluza al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**14** Crema de Calabacín ECO.  
 Filetes Rusos con Tomate  
 Arroz Pilaf  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**15** Garbanzos Encebollados.  
 Rape al Horno  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** **Pasta Sin Huevo Boloñesa**  
 Gallo a la Bilbaína  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**19** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**20** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**  
 Cocido Completo con Verduras  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**21** Crema de Verduras ECO.  
 Pollo al Ajillo  
 Patatas Dado  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22** Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)  
**Hamburguesa de Ternera al Horno**  
 Patatas Fritas  
**Pan y Agua**  
**Macedonia de Fruta Casera y Yogur**  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**1** Garbanzos Estofados con Verduras.  
 Cinta de Lomo Adobado al Horno  
 Patatas Panadera  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + 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

**4** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**11** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**18** Tallarines a la Boloñesa  
Gallo a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Aves + Lácteo

**5** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Gallo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Aves + Fruta

**12** Arroz a Banda  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**19** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**6**



**7**



**8**



**13** Sopa de Picadillo de Pollo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**20** Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**14** Crema de Calabacín ECO.  
Filetes Rusos con Tomate  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**21** Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**15** Garbanzos Encebollados.  
Rape al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Aves + Fruta

**22** Ensalada Mixta  
Hamburguesa de Ternera Completa  
Patatas Fritas

Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**1** Garbanzos Estofados con Verduras.  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + 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.