

Menú Toledo Noviembre 2023

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 	2 Crema de Zanahoria ECO. Merluza al Horno Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo	3 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
6 Judías Verdes con Tomate Tortilla Francesa con Queso. Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Paella de Verduras Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	8 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Estofado de Patatas con Verduras. Bacalao con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
13 Fideuá de Verduras Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 Arroz Campesina. Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	16 Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa con Queso. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	17 
20 Arroz con Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Patata + Fruta	22 Coditos al Gratén Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	24 Guiso de Verduras ECO con Patatas. Boquerones a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Verdura + Fruta
27 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Arroz Campesina. Rabas de Calamar Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Tortilla Francesa con Queso. Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	30 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial 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.