

Menú Toledo Noviembre 2023

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 	2 Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	3 Judías Blancas con Chorizo. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
6 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Arroz con Pollo. Merluza al Horno Verduras Asadas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 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 + Fruta	9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Patatas a la Riojana Bacalao con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten) Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 Arroz Campesina. Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	17 
20 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21 Crema de Verduras ECO. Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Pasta Sin Gluten al Gratén Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Guiso de Verduras ECO con Patatas. Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Huevo + Fruta
27 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	28 Arroz Campesina. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	29 Crema de Verduras ECO. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	30 Pasta Sin Gluten con Tomate Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten 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.

Menú Toledo Noviembre 2023

Sin Cerdo - - 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 + Ave + Fruta
6 Judías Verdes con Tomate Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Paella Mixta. Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + 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 Cocido Sin Cerdo 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 + Ave + Fruta
13 Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo al Ajillo 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 + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso 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 + Ave + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras. Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Coditos al Gratén Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	23 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + 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 + Huevo + 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 + Carne + Fruta	29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Pollo Asado 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.

Menú Toledo Noviembre 2023

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 	2 Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	3 Judías Blancas con Chorizo. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
6 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Arroz con Pollo. Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Lentejas con Chorizo. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Fruta	10 Patatas a la Riojana Bacalao con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten) Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	15 Arroz Campesina. Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	17 
20 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras. Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Pasta Sin Huevo al Gratén Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Guiso de Verduras ECO con Patatas. Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Verdura + Fruta
27 Lentejas con Chorizo. Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	28 Arroz Campesina. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Legumbre + Fruta	30 Pasta Sin Huevo con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Ave + 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.