

# Menú Toledo Septiembre.2023

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11</b> Coditos al Gratén Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Arroz con Tomate. Jurel al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO. Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Estofado de Patatas con Verduras. Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>18</b> Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate Lentejas Estofadas con Verduras. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras. Empanadillas de Atún Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO. Merluza al Horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>21</b> Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Rehogada. Tortilla Francesa con Queso. Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Verdura + Fruta	<b>27</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados (sólo con cebolla)  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Espirales con Tomate. Boquerones a la Andaluza Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + 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
<b>11</b> Pasta Sin Gluten al Gratén Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Crema de Zanahoria ECO. Rotti de Pavo al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Arroz con Tomate. Jurel al Horno Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO. Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Patatas a la Riojana Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>18</b> Brócoli Salteado Patatas Guisadas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Pasta Sin Gluten con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>22</b> Fabada Asturiana Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Rehogada. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>27</b> Arroz Caldoso con Pollo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Pasta sin Gluten Amatriciana Jurel al Horno. Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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
11	Pasta Sin Huevo al Gratén Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	12 Lentejas Estofadas con Verduras. Rotti de Pavo al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Patata + Fruta	13 Arroz con Tomate. Jurel al Horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO. Potaje de Garbanzos con Espinacas  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	15 Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
18	Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate Lentejas con Chorizo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	19 Paella de Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	21 Pasta Sin Huevo con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	22 Fabada Asturiana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
25	Menestra de Verduras Rehogada. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	28 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	29 Pasta sin Huevo Amatriciana Jurel al Horno. Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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.