

Menú Toledo Septiembre 2024

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

| Lunes |   | Martes |   | Miércoles |  | Jueves |   | Viernes |  |
|-------|---|--------|---|-----------|--|--------|---|---------|--|
| 9     |   | 10     | Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta                           | 11        | Judías Verdes con Patata<br><b>Merluza al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><b>Pan y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo                  | 12     | <b>Guisantes Salteados</b><br>Tortilla Francesa.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br><b>Pan Integral y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta    | 13      | Arroz Campesina.<br><b>Hamburguesa de Merluza</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta |
| 16    | Espirales con Verdura y Tomate<br>Croquetas de Bacalao<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | 17     | Garbanzos Estofados con Patata<br><b>Tortilla Francesa.</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 18        | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaína<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                                   | 19     | Potaje de Alubias Viudas Blancas.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | 20      | Coliflor a la Italiana<br><b>Caballa en Aceite</b><br><b>Zanahoria Rehogada.</b><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta             |
| 23    | Macarrones con Salsa de Calabaza<br>Hamburguesa de Merluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo     | 24     | Lentejas Con Arroz.<br><b>Caballa en Aceite</b><br><b>Champiñón Rehogado</b><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta                | 25        | <b>Menestra de Verduras.</b><br>Tortilla Francesa con Atún.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | 26     | <b>Sopa de Fideos</b><br><b>Garbanzos Estofados con Verduras</b><br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                | 27      | Crema de Zanahoria ECO.<br>Marmitako de Salmón.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                                    |
| 30    | Arroz con Tomate<br><b>Merluza al Horno</b><br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta                           |        |   |           |  |        |   |         |  |

mediterránea

Menú Toledo Septiembre 2024

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

| Lunes |   | Martes |  | Miércoles |   | Jueves |   | Viernes |   |
|-------|---|--------|--|-----------|---|--------|---|---------|---|
| 9     |   | 10     | Pasta Sin Huevo con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta               | 11        | Judías Verdes con Patata<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo              | 12     | Lentejas con Chorizo.<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Pasta + Verdura + Fruta           | 13      | Arroz Campesina.<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| 16    | Pasta Sin Huevo con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Ave + Lácteo                      | 17     | Garbanzos Estofados con Patata<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 18        | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaina<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta                                       | 19     | Potaje de Alubias Viudas Blancas.<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 20      | Coliflor a la Italiana<br>Albóndigas de Ternera en Salsa.<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Patata + Ave + Fruta                 |
| 23    | Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza<br>Hamburguesa de Merluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 24     | Lentejas Con Arroz.<br>Carcamusas.<br>Guisantes (dentro del Guiso)<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta              | 25        | Menestra de Verduras con York y Chorizo<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Patata + Carne + Lácteo | 26     | Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo con Verduras<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                             | 27      | Crema de Zanahoria ECO.<br>Marmitako de Salmón.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Cena: Arroz + Ave + Fruta  |
| 30    | Arroz con Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta   |        |  |           |   |        |   |         |   |

mediterránea

Menú Toledo Septiembre 2024

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

| Lunes |  | Martes |   | Miércoles |  | Jueves |   | Viernes |  |
|-------|--|--------|---|-----------|--|--------|---|---------|--|
| 9     |  | 10     | Pasta Sin Gluten con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Pimientos Asados<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta              | 11        | Judías Verdes con Patata<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo                 | 12     | Patatas Guisadas con Chorizo<br>Tortilla Francesa.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta               | 13      | Arroz Campesina.<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Cena: Verdura + Huevo + Fruta |
| 16    | Pasta Sin Gluten con Tomate<br>Tortilla Francesa.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Ave + Lácteo                    | 17     | Garbanzos Estofados con Patata<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 18        | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaina<br>Pimientos Asados<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta  | 19     | Potaje de Alubias Viudas Blancas.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 20      | Estofado de Patatas con Verduras.<br>Albóndigas de Ternera en Salsa.<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Patata + Huevo + Fruta  |
| 23    | Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza<br>Hamburguesa de Merluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 24     | Arroz con Verduras<br>Carcamusas.<br>Guisantes (dentro del Guiso)<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta               | 25        | Menestra de Verduras con York y Chorizo<br>Tortilla Francesa con Atún.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Patata + Carne + Lácteo | 26     | Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)<br>Cocido Completo con Verduras<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                                   | 27      | Crema de Zanahoria ECO.<br>Marmitako de Salmón.<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br>Cena: Arroz + Huevo + Fruta                                      |
| 30    | Arroz con Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan Sin Gluten y Agua<br>Fruta de Temporada<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta   |        |   |           |  |        |   |         |  |

mediterránea

Menú Toledo Septiembre 2024

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

| Lunes |   | Martes |   | Miércoles |  | Jueves |   | Viernes |   |
|-------|---|--------|---|-----------|--|--------|---|---------|---|
| 9     |   | 10     | Macarrones con Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta                 | 11        | Judías Verdes con Patata<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><b>Pan y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo              | 12     | <b>Guisantes Salteados</b><br>Tortilla Francesa.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br><b>Pan Integral y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta    | 13      | Arroz Campesina.<br><b>Pollo Asado</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta    |
| 16    | Espirales con Verdura y Tomate<br>Croquetas de Bacalao<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | 17     | Garbanzos Estofados con Patata<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 18        | Arroz con Tomate<br>Merluza a la Bilbaína<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                                   | 19     | Potaje de Alubias Viudas Blancas.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | 20      | Coliflor a la Italiana<br>Albóndigas de Ternera en Salsa.<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta |
| 23    | Macarrones con Salsa de Calabaza<br>Hamburguesa de Merluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo     | 24     | Lentejas Con Arroz.<br><b>Caballa en Aceite</b><br><b>Champiñón Rehogado</b><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta      | 25        | <b>Menestra de Verduras.</b><br>Tortilla Francesa con Atún.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | 26     | <b>Sopa de Fideos</b><br><b>Garbanzos Estofados con Verduras</b><br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                | 27      | Crema de Zanahoria ECO.<br>Marmitako de Salmón.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                       |
| 30    | Arroz con Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta                                       |        |   |           |  |        |   |         |   |

mediterránea