

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Puchero Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	2 Codos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	3 Crema de Calabaza Dados de Atún al Horno Encebollados Guisantes Salteados (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
6 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Pimientos asados Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	7 Crema de Calabacín Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	8 Judías Verdes con Tomate Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Integral (30g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	10 Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
13 Alubias Blancas con Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	14 Arroz con Guisantes y Zanahoria Dados de Pavo al Horno Brócoli al Vapor (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	15 Lentejas Guisadas con Pollo Merluza al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	16 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	17 Lacitos Napolitana Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
20 Alubias Blancas Guisadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	21 Judías Verdes Salteadas Dados de Atún al Horno en Salsa Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	22 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral (30g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	23 Crema de Calabaza Ternera en Salsa Cazadora Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	24 Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
27 Tallarines con Tomate Cordon Bleu de Pavo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	28 Garbanzos Estofados Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	29 Lentejas guisadas con Arroz Bacalao al Horno con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	30 Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	31 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural Azucarado Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Puchero Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	2 Coditos con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabaza Dados de Atún al Horno Encebollados Guisantes Salteados (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
6 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Pimientos asados Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	8 Judías Verdes con Tomate Pollo a la Cazadora Patatas Panaderas al Vapor Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta
13 Alubias Blancas con Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	14 Arroz con Guisantes y Zanahoria Dados de Pavo al Horno Brócoli al Vapor (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	15 Lentejas Guisadas con Pollo Merluza al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	16 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	17 Lacitos Napolitana Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Alubias Blancas Guisadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	21 Judías Verdes Salteadas Dados de Atún al Horno en Salsa Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	22 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	23 Crema de Calabaza Ternera en Salsa Cazadora Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	24 Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
27 Tallarines con Tomate Ternera al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	28 Garbanzos Estofados Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	29 Lentejas guisadas con Arroz Bacalao al Horno con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	30 Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	31 Espirales con Tomate Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta

Menú I. fría Toledo. Marzo 2023

Sin Alubias Sin Leche y sus Derivados - - Colegio Tres Torres (Ugena)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Puchero Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	2 Coditos con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabaza Dados de Atún al Horno Encebollados Guisantes Salteados (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
6 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Pimientos asados Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	7 Crema de Calabacín Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	8 Judías Verdes con Tomate Pollo a la Cazadora Patatas Panaderas al Vapor Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta
13 Arroz con Calabacín y Sofrito Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	14 Arroz con Guisantes y Zanahoria Dados de Pavo al Horno Brócoli al Vapor (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	15 Lentejas Guisadas con Pollo Merluza al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	16 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	17 Lacitos Napolitana Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Sopa de Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	21 Judías Verdes Salteadas Dados de Atún al Horno en Salsa Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	22 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	23 Crema de Calabaza Ternera en Salsa Cazadora Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	24 Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
27 Tallarines con Tomate Ternera al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	28 Garbanzos Estofados Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	29 Lentejas guisadas con Arroz Bacalao al Horno con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	30 Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	31 Espirales con Tomate Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Pimientos asados
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas con Verduras
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

20 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

27 Tallarines con Tomate
Cordon Bleu de Pavo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Crema de Calabacín
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

14 Arroz con Guisantes y Zanahoria
Dados de Pavo al Horno
Brócoli al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Judías Verdes Salteadas
Dados de Atún al Horno en Salsa
Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Puchero
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Judías Verdes con Tomate
Pollo a la Cazadora
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Lentejas Guisadas con Pollo
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Sopa de Cocido
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Lentejas guisadas con Arroz
Bacalao al Horno con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

9 Sopa de Cocido
Garbanzos Estofados
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Merluza a la Jardinera
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabaza
Ternera en Salsa Cazadora
Arroz Pilaf Salteado
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

30 Crema de Calabacín
Jamoncito de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Crema de Calabaza
Dados de Atún al Horno Encebollados
Guisantes Salteados (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras Cocidas
Bacalao al Horno a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

17 Lacitos Napolitana
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

31 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta