

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

13 Tallarines con Tomate  
Cordon Bleu de Pavo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

20  
  
  
  
  
  
  
  
  
27 Potaje de Alubias Blancas  
Merluza al Horno en Salsa Verde  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

7 Judías Verdes Salteadas  
Dados de Atún al Horno en Salsa  
  
Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Garbanzos Estofados  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

21 Arroz con Tomate  
Varitas de Merluza  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Crema de Verduras  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Lentejas Guisadas con Pollo  
Tortilla Francesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral (30g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
  
Pan Integral (30g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Lentejas guisadas con Arroz  
Bacalao al Horno con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral (30g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

2 Sopa de Estrellitas con Verduras  
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza  
Ternera en Salsa Cazadora  
  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Zanahoria  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate  
Patatas al Horno a la Provenzal  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

10 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

17 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado  
Jureles al Horno Encebollados  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano  
Caballa al Horno en Salsa  
  
Brócoli Salteado (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.)  
Yogur Natural Azucarado  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Lentejas Guisadas con Pollo Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Sopa de Estrellitas con Verduras Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Jureles al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Alubias Blancas Guisadas Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	Judías Verdes Salteadas Dados de Atún al Horno en Salsa  Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan Integral (30g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Crema de Calabaza Ternera en Salsa Cazadora  Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
13	14	15	16	17
Tallarines con Tomate Ternera al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Lentejas guisadas con Arroz Bacalao al Horno con Tomate Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	Crema de Calabacín Jamoncito de Pollo al Horno Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	Espirales con Tomate Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
	Arroz con Tomate Merluza al Horno  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	Alubias Blancas con Verduras Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	Crema de Zanahoria Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Patatas al Horno a la Provenzal Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Caballa al Horno en Salsa  Brócoli Salteado (guarnición) Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta
27	28			
Potaje de Alubias Blancas Merluza al Horno en Salsa Verde  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	Crema de Verduras Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Arroz Pilaf Salteado Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta			

# Menú I. fría Toledo. Febrero 2023

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Sopa de Arroz con Verduras  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

13 Tallarines con Tomate  
Ternera al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

20

27 Tallarines con Champiñón y Berenjena  
Merluza al Horno en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

7 Judías Verdes Salteadas  
Dados de Atún al Horno en Salsa

Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Garbanzos Estofados  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21

28 Crema de Verduras  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

1 Lentejas Guisadas con Pollo  
Tortilla Francesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral (30g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Cocido  
Cocido Completo

Pan Integral (30g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Lentejas guisadas con Arroz  
Bacalao al Horno con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral (30g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Cazuela de Arroz con Choco  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

2 Sopa de Estrellitas con Verduras  
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

9 Crema de Calabaza  
Ternera en Salsa Cazadora

Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

16 Crema de Calabacín  
Jamoncito de Pollo al Horno  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Zanahoria  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate  
Patatas al Horno a la Provenzal  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

17 Espirales con Tomate  
Jureles al Horno Encebollados  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano  
Caballa al Horno en Salsa  
Brócoli Salteado (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

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

20 Potaje de Alubias Blancas  
Merluza al Horno en Salsa Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

7 Judías Verdes Salteadas  
Dados de Atún al Horno en Salsa

Ensalada de Tomate  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

21 Arroz con Tomate  
Varitas de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Crema de Verduras  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias  
Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Lentejas Guisadas con Pollo  
Tortilla Francesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral (30g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Cocido  
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)

Pan Integral (30g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

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

22 Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

2 Sopa de Estrellitas con Verduras  
Albóndigas de Merluza a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza  
Ternera en Salsa Cazadora

Arroz Pilaf Salteado  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

23 Crema de Zanahoria  
Albóndigas de Merluza con Tomate  
Patatas al Horno a la Provenzal  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano  
Jureles al Horno en Salsa de Adobo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano  
Caballa al Horno en Salsa  
Brócoli Salteado (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.)  
Fruta Temporada  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta