

# Menú línea fría Toledo. Noviembre 2022

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
	1			2	Lentejas guisadas con Arroz Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	3	Arroz Caldoso de Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	4	Espirales con Tomate Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	
7	Sopa de Picadillo Garbanzos con Chorizo   Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	8	Crema Hortelana Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate   Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	9	Potaje de Lentejas con Calabaza Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	10	Patatas a la Riojana Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Zanahorias al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	11	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Salmón al Horno en Salsa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	
14	Judías Verdes Rehogadas Marmitako de Atún Guisado   Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	15	Coditos con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín  Tomate Natural Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	16	Puchero Jureles al Horno al Limón  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	17	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	18		
21	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	22	Crema de Calabacín Espaguetis Boloñesa  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	23	Patatas Guisadas con Chorizo Salchicha Frankfurt Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	24	Sopa de Picadillo Garbanzos Estofados  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	25	Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	
28	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	29	Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	30	Lentejas Guisadas con Pollo Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta					

mediterránea

# Menú línea fría Toledo. Noviembre 2022

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
		Lentejas guisadas con Arroz Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Arroz Caldoso de Verduras Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Espirales con Tomate Jureles al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
7	8	9	10	11
Sopa de Picadillo Garbanzos con Chorizo  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Crema Hortelana Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	Potaje de Lentejas con Calabaza Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	Patatas a la Riojana Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Zanahorias al Vapor Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Salmón al Horno en Salsa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes Rehogadas Marmitako de Atún Guisado  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	Coditos con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín  Tomate Natural Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Puchero Jureles al Horno al Limón  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + 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	
21	22	23	24	25
Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Crema de Calabacín Espaguetis Boloñesa  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	Patatas Guisadas con Chorizo Salchicha Frankfurt Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	Sopa de Picadillo Garbanzos Estofados  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Lentejas con Verduras Cocidas Bacalao al Horno a la Riojana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
28	29	30		
Arroz con Calabacín y Sofrito Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria  Pan Blanco (30 g.) Fruta Temporada <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	Lentejas Guisadas con Pollo Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta		

mediterránea

# Menú línea fría Toledo. Noviembre 2022

Sin Cerdo - - Colegio Tres Torres (Ugena)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
		Lentejas guisadas con Arroz	Arroz Caldoso de Verduras	Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado
		Varitas de Merluza	Tortilla de Patatas con Cebolla	Jureles al Horno Encebollados
		Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate	Ensalada de Lechuga y Maíz
		Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)
		Yogur de sabor	Fruta Temporada	Fruta Temporada
		<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
7	8	9	10	11
Sopa de Picadillo	Crema Hortelana	Potaje de Lentejas con Calabaza	Crema de Champiñones	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Garbanzos Estofados	Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate	Tortilla Francesa	Albóndigas de Merluza con Tomate	Salmón al Horno en Salsa
		Ensalada de Lechuga y Tomate	Zanahorias al Vapor	Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada	Fruta Temporada	Yogur de sabor	Fruta Temporada	Fruta Temporada
<b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes Rehogadas	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado	Puchero	Crema de Verduras	
Marmitako de Atún Guisado	Tortilla de Patatas con Calabacín	Anillas de Calamar Rebozadas	Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias	
	Tomate Natural	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Arroz Pilaf Salteado	
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	
Fruta Temporada	Fruta Temporada	Yogur de sabor	Fruta Temporada	
<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	
21	22	23	24	25
Arroz al Vapor con Salsa de Tomate	Crema de Calabacín	Cazuela de Fideos con Choco	Sopa de Picadillo	Lentejas con Verduras Cocidas
Tortilla Francesa	Espaguetis Boloñesa	Salchicha Frankfurt	Garbanzos Estofados	Bacalao al Horno a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)
Fruta Temporada	Fruta Temporada	Yogur de sabor	Fruta Temporada	Fruta Temporada
<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
28	29	30		
Potaje de Alubias Blancas con Calabacín	Crema Hortelana	Lentejas Guisadas con Pollo		
Tortilla de Patatas con Cebolla	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria	Tortilla Francesa de Atún		
Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz		
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)		
Fruta Temporada	Fruta Temporada	Yogur de sabor		
<b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta		

mediterránea

# Menú línea fría Toledo. Noviembre 2022

Sin Fruta - - Colegio Tres Torres (Ugena)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
		Lentejas guisadas con Arroz	Arroz Caldoso de Verduras	Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado
		Varitas de Merluza	Tortilla de Patatas con Cebolla	Jureles al Horno Encebollados
		Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Tomate	Ensalada de Lechuga y Maíz
		Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)
		Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural	Yogur Natural Azucarado
		<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
7	8	9	10	11
Sopa de Picadillo	Crema Hortelana	Potaje de Lentejas con Calabaza	Patatas a la Riojana	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Garbanzos con Chorizo	Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate	Tortilla Francesa	Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate	Salmón al Horno en Salsa
		Ensalada de Lechuga y Tomate	Zanahorias al Vapor	Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)
Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural	Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural	Yogur Natural Azucarado
<b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
14	15	16	17	18
Judías Verdes Rehogadas	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado	Puchero	Crema de Verduras	
Marmitako de Atún Guisado	Tortilla de Patatas con Calabacín	Anillas de Calamar Rebozadas	Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias	
	Tomate Natural	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Arroz Pilaf Salteado	
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	
Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural	Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural	
<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	
21	22	23	24	25
Arroz al Vapor con Salsa de Tomate	Crema de Calabacín	Patatas Guisadas con Chorizo	Sopa de Picadillo	Lentejas con Verduras Cocidas
Tortilla Francesa	Espaguetis Boloñesa	Salchicha Frankfurt	Garbanzos Estofados	Bacalao al Horno a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)
Yogur Natural	Yogur Natural	Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural Azucarado
<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
28	29	30		
Potaje de Alubias Blancas con Calabacín	Crema Hortelana	Lentejas Guisadas con Pollo		
Tortilla de Patatas con Cebolla	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria	Tortilla Francesa de Atún		
Ensalada de Lechuga y Tomate		Ensalada de Lechuga y Maíz		
Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)	Pan Blanco (30 g.)		
Yogur Natural Azucarado	Yogur Natural	Yogur Natural Azucarado		
<b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta		

mediterránea