

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<b>FELIZ DÍA DE REYES</b>																																												
		<p>Arroz al curry con taquitos de pollo (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y curry)</p> <p>PEQUES. Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con jamón</p> <p>Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta/Yogur      Pan y agua</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (pasta integral, tomate, albahaca, orégano y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa verde (Harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta      Pan integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta      Pan y agua</p>																																								
		<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>34,4 g</td><td>77,3 g</td><td>25,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,4 g	77,3 g	25,1g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>34,9 g</td><td>75,2 g</td><td>25,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,9 g	75,2 g	25,1g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>95,1 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,4 g	77,3 g	25,1g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,9 g	75,2 g	25,1g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																									
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17																																								
<p>Menestra de verduras (judía v. guisante, zanahoria, champiñón, espárrago y alcachofa)</p> <p>PEQUES: Crema de verduras (patata, calabacín, judía verde, calabaza y zanahoria)</p> <p>Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta      Pan y agua</p>	<p>Lentejas caseras con chorizo (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p>PEQUES: Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Bacalao al horno a la portuguesa (harina, pimiento, vino blanco, cebolla y pimentón)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta/Yogur      Pan y agua</p>	<p>Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, y ajo)</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, ajo, harina, tomate frito)</p> <p>Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes</p> <p>Fruta/Yogur      Pan y agua</p>	<p>Farfalle con salsa de tomate y queso (pasta, tomate frito y queso)</p> <p>Filete de palometa en salsa (Harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta      Pan integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con almejas (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y almejas)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva)</p> <p>Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta/Yogur      Pan y agua</p>																																								
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>704</td><td>35,7 g</td><td>74,9 g</td><td>26,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,7 g	74,9 g	26,1 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>32,2g</td><td>75,2 g</td><td>25,7g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,2g	75,2 g	25,7g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>712</td><td>33,8 g</td><td>79,5 g</td><td>26,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	33,8 g	79,5 g	26,4 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>703</td><td>31,9 g</td><td>74,2 g</td><td>25,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9 g	74,2 g	25,6 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>704</td><td>33,8 g</td><td>78,1 g</td><td>25,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	33,8 g	78,1 g	25,4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	35,7 g	74,9 g	26,1 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32,2g	75,2 g	25,7g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	33,8 g	79,5 g	26,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,9 g	74,2 g	25,6 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	33,8 g	78,1 g	25,4 g																																									
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24																																								
<p>Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo)</p> <p>PEQUES: Merluza a la romana</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta      Pan y agua</p>	<p>Crema de verduras (patata, puerro, calabacín, judías verdes, calabaza, acelgas y zanahoria)</p> <p>Escalope de lomo de cerdo (huevo y pan rallado)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta      Pan y agua</p>	<p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur      Pan y agua</p>	 <p><b>SAN ILDEFONSO DE TOLEDO PARISH</b></p>																																									
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>33,8g</td><td>76,1 g</td><td>25,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,8g	76,1 g	25,8 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>720</td><td>34,0g</td><td>76,3 g</td><td>27,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	34,0g	76,3 g	27,3 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>95,1 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																		
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,8g	76,1 g	25,8 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
720	34,0g	76,3 g	27,3 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																									
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31																																								
<p>Canelones de carne gratinados (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)</p> <p>PEQUES: Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur      Pan y agua</p>	<p>Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Mini empanadillas de atún</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta      Pan y agua</p>	<p>Arroz con salsa de tomate (salsa de tomate frito)</p> <p>Filetes de jamón asado en salsa (harina, carne de cerdo, cebolla, zanahoria y vino)</p> <p>Champiñón al ajillo (ajo y perejil)</p> <p>Fruta/Yogur      Pan y agua</p>	<p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>PEQUES: Crema de verduras (patata, calabacín, judía verde, calabaza y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta      Pan integral y agua</p>	<p>Fideua de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, pimiento y gamba, calamar y caldo de marisco y pescado)</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Tacos de tomate y queso aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta      Pan y agua</p>																																								
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>720</td><td>34,8g</td><td>78,5 g</td><td>25,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	34,8g	78,5 g	25,8 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>720</td><td>34,0g</td><td>76,3 g</td><td>27,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	34,0g	76,3 g	27,3 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>706</td><td>32,8 g</td><td>76,1 g</td><td>27,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,8 g	76,1 g	27,1 g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>33,2g</td><td>75,2 g</td><td>26,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>34,1 g</td><td>76,2 g</td><td>25,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	76,2 g	25,8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
720	34,8g	78,5 g	25,8 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
720	34,0g	76,3 g	27,3 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
706	32,8 g	76,1 g	27,1 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,1 g	76,2 g	25,8 g																																									