



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>FELIZ DÍA DE REYES</p>				
		8	9	10
		Arroz al curry con taquitos de pollo (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y curry)	Macarrones integrales a la napolitana (pasta integral, tomate, albahaca, orégano y cebolla)	Sopa de cocido (pasta)
		Lombarda saiteada con manzana y pasas	Espárragos blancos	
		Cinta de lomo adobada a la plancha	Merluza al horno en salsa verde (Harina, cebolla, ajo y perejil)	Cocido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo
		Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)	Salleado de verduras	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas
		Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan Integral y agua	Fruta Pan y agua
		Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
		701 33,4 g 77,3 g 26,9 g	701 34,9 g 75,2 g 25,1 g	770 35,8 g 95,1 g 25,4 g
		690 35,6 g 73,2 g 24,1 g	688 36,0 g 71,3 g 21,4 g	
13	14	15	16	17
Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, champiñón, espárragos y calabacín)	Lentejas caseras con chorizo (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne)	Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, y ajo)	Farfalle con sala de tomate y queso (pasta, tomate frito y queso)	Alubias blancas con almejas (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y almejas)
Pollo asado en su jugo a las finas hierbas (cebolla, orégano, tomillo y vino)	Bacalao al horno a la portuguesa (harina, pimiento, vino blanco cebolla y pimentón)	Albóndigas en salsa (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, harina, ajo, tomate frito)	Filete de palometa en salsa (Harina, cebolla, ajo y perejil)	Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas	Patatas al vapor	Salleado de champiñón, zanahoria y guisantes	Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)
Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan Integral y agua	Fruta/Yogur Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
704 35,7 g 74,9 g 26,1 g	700 32,2 g 75,2 g 25,7 g	712 33,8 g 79,5 g 26,4 g	703 31,9 g 74,2 g 25,6 g	704 33,8 g 78,1 g 25,4 g
687 35,7 g 72,2 g 22,8 g		699 35,1 g 75,4 g 25,4 g	690 33,9 g 71,1 g 22,1 g	
20	21	22	23	24
Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo)	Crema de verduras (patata, puerro, calabacín, judías verdes, zanahoria)	Sopa de cocido (pasta)	 <p>SAN ILDEFONSO DE TOLEDO PARISH</p>	
Espinacas saiteadas con ajo y jamón	Filete de lomo de cerdo a la plancha	Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo...		
Boquerones a la andaluza	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas		
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas				
Fruta Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua		
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid		
701 33,8 g 76,1 g 25,8 g	720 34,0 g 76,3 g 27,3 g	770 35,8 g 95,1 g 29,4 g		
687 35,7 g 72,2 g 22,8 g				
16	17	18	19	20
Canelones de carne gratinados (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)	Lentejas horrelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate)	Arroz con salsa de tomate (salsa de tomate frito)	Judías verdes saiteadas con jamón	Fideua de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, pimiento y gamba, calamar y caldo de marisco y pescado)
Brócoli gratinado (Bechamel y queso)		Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, aceitunas, pimiento, maíz y zanahoria)		Coliflor a la gallega
Merluza a la plancha	Varitas de merluza Nuggets de pollo	Filetes de jamón asado en salsa (harina, carne de cerdo, cebolla, zanahoria y vino)	Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)	Skipper de bacalao (harina)
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Champiñón al ajillo (ajo y perejil)	Patatas fritas	Tacos de tomate y queso aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)
Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan Integral y agua	Fruta Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
720 34,8 g 78,5 g 25,8 g	720 34,0 g 76,3 g 27,3 g	706 32,8 g 76,1 g 27,1 g	700 33,2 g 75,2 g 26,4 g	701 34,1 g 76,2 g 25,8 g
700 35,6 g 74,2 g 23,6 g		695 35,8 g 71,1 g 24,3 g		696 35,6 g 72,1 g 23,8 g
27	28	29	30	31
Canelones de carne gratinados (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)	Lentejas horrelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate)	Arroz con salsa de tomate (salsa de tomate frito)	Judías verdes saiteadas con jamón	Fideua de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, pimiento y gamba, calamar y caldo de marisco y pescado)
Brócoli gratinado (Bechamel y queso)		Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, aceitunas, pimiento, maíz y zanahoria)		Coliflor a la gallega
Merluza a la plancha	Varitas de merluza Nuggets de pollo	Filetes de jamón asado en salsa (harina, carne de cerdo, cebolla, zanahoria y vino)	Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)	Skipper de bacalao (harina)
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Champiñón al ajillo (ajo y perejil)	Patatas fritas	Tacos de tomate y queso aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)
Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Yogur Pan y agua	Fruta Pan Integral y agua	Fruta Pan y agua
Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid	Kcal Prot HCar Lipid
720 34,8 g 78,5 g 25,8 g	720 34,0 g 76,3 g 27,3 g	706 32,8 g 76,1 g 27,1 g	700 33,2 g 75,2 g 26,4 g	701 34,1 g 76,2 g 25,8 g
700 35,6 g 74,2 g 23,6 g		695 35,8 g 71,1 g 24,3 g		696 35,6 g 72,1 g 23,8 g