



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10																																																
<p>FELIZ DÍA DE REYES</p>		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 salteada con manzana y pasas	Espárragos blancos	Coccido completo: Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo																																																
		Tortilla francesa con jamón	Merluza al horno en salsa verde (Harina, cebolla, ajo y perejil)	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas																																																
		Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)	Salteado de verduras																																																	
		Fruta/Postre de soja Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	Fruta Pan y agua																																																
		<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>690</td><td>35,6 g</td><td>73,2 g</td><td>24,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,4 g	77,3 g	25,1g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	35,6 g	73,2 g	24,1g	<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>688</td><td>36,0 g</td><td>71,3g</td><td>21,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,9 g	75,2 g	25,1g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	36,0 g	71,3g	21,4g	<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	34,4 g	77,3 g	25,1g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
690	35,6 g	73,2 g	24,1g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	34,9 g	75,2 g	25,1g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
688	36,0 g	71,3g	21,4g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17																																																																																
Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, champiñón, espárragos y alcachofas)	Lentejas caseras con chorizo (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)	Patatas guisadas con atún (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, y ajo)	Farfalle con sala de tomate (pasta, tomate frito)	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)	Ensalada de pimientos	Judías verdes salteadas con jamón	Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva)																																																																																
Patatas fritas	Patatas al vapor	Albóndigas en salsa (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, harina, ajo, tomate frito)	Filete de palometa en salsa (Harina, cebolla, ajo y perejil)	Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)																																																																																
Fruta/Postre de soja Pan y agua	Fruta/Postre de soja Pan y agua	Fruta/Postre de soja Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	Fruta/Postre de soja Pan y agua																																																																																
<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,7 g	74,9 g	26,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,2g	75,2 g	25,7g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>699</td><td>35,1 g</td><td>75,4 g</td><td>25,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	33,8 g	79,5 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	35,1 g	75,4 g	25,4 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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>690</td><td>33,9 g</td><td>71,1 g</td><td>22,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9 g	74,2 g	25,6 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,9 g	71,1 g	22,1 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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	33,8 g	78,1 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
704	35,7 g	74,9 g	26,1 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
700	32,2g	75,2 g	25,7g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
712	33,8 g	79,5 g	26,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
699	35,1 g	75,4 g	25,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
703	31,9 g	74,2 g	25,6 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
690	33,9 g	71,1 g	22,1 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
704	33,8 g	78,1 g	25,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24																																																
Fusilli con tomate y bacon (pasta, tomate y carne de cerdo)	Crema de verduras (patata, puerro, calabacín, judías verdes, calabaza, acelgas y zanahoria)	Sopa de cocido (pasta)	<p>SAN ILDEFONSO DE TOLEDO PARISH</p>																																																	
Espinacas salteadas con ajito y jamón	Escalope de lomo de cerdo (huevo y pan rallado)	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																																																				
Postre de soja Pan y agua	Postre de soja Pan y agua	Fruta/Postre de soja Pan y agua																																																		
<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>687</td><td>35,7g</td><td>72,2 g</td><td>22,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,8g	76,1 g	25,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	35,7g	72,2 g	22,8 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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	34,0g	76,3 g	27,3 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid						
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	33,8g	76,1 g	25,8 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
687	35,7g	72,2 g	22,8 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
720	34,0g	76,3 g	27,3 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31																																																																																
Macarrones con salsa de tomate (pasta y salsa de tomate frito)	Lentejas hortelana (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, tomate)	Arroz con salsa de tomate (salsa de tomate frito)	Judías verdes salteadas con jamón	Fideua de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, pimiento y gamba, calamar y caldo de marisco y pescado)																																																																																
Brócoli aliñado	Empanadillas de atún Nuggets de pollo	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, aceitunas, pimiento, maíz, huevo y zanahoria)	Pechuga de pollo en salsa de zanahoria (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)	Coliflor a la gallega																																																																																
Merluza a la romana (harina y huevo)	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Filetes de jamón asado en salsa (harina, carne de cerdo, cebolla, zanahoria y vino)	Patatas fritas	Skipper de bacalao (harina)																																																																																
Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas		Champiñón al ajillo (ajo y perejil)		Tacos de tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)																																																																																
Fruta/Postre de soja Pan y agua	Fruta Pan y agua	Fruta/Postre de soja Pan y agua	Fruta Pan integral y agua	Fruta Pan y agua																																																																																
<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>35,6g</td><td>74,2 g</td><td>23,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	34,8g	78,5 g	25,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,6g	74,2 g	23,6 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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	34,0g	76,3 g	27,3 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>695</td><td>35,8 g</td><td>71,1 g</td><td>24,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,8 g	76,1 g	27,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,8 g	71,1 g	24,3 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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<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> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>696</td><td>35,6 g</td><td>72,1 g</td><td>23,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	76,2 g	25,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	35,6 g	72,1 g	23,8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
720	34,8g	78,5 g	25,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
700	35,6g	74,2 g	23,6 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
720	34,0g	76,3 g	27,3 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
706	32,8 g	76,1 g	27,1 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
695	35,8 g	71,1 g	24,3 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
701	34,1 g	76,2 g	25,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
696	35,6 g	72,1 g	23,8 g																																																																																	

