Menú Cc Toledo Fría C.Real Noviembre

Basal - . - Colegios Ciudad Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 592 ***Lip:*** 18,06 ***Prot:*** 21,67 ***HC:*** 87,77 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo	**4** Arroz con Tomate. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 587 ***Lip:*** 16,42 ***Prot:*** 23,66 ***HC:*** 90,64 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**5** Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera PLATO ECO ***Kcal:*** 538 ***Lip:*** 21,54 ***Prot:*** 30,99 ***HC:*** 53,88 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**6** Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 525 ***Lip:*** 22,34 ***Prot:*** 19,99 ***HC:*** 59,41 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta
9 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 512 ***Lip:*** 9,40 ***Prot:*** 19,34 ***HC:*** 91,14 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**10** Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 573 ***Lip:*** 21,03 ***Prot:*** 17,78 ***HC:*** 77,07 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**11** Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO ***Kcal:*** 591 ***Lip:*** 23,64 ***Prot:*** 17,55 ***HC:*** 77,16 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**12** Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 661 ***Lip:*** 19,56 ***Prot:*** 42,57 ***HC:*** 78,93 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo	**13** Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 675 ***Lip:*** 24,09 ***Prot:*** 37,10 ***HC:*** 80,06 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 565 ***Lip:*** 12,12 ***Prot:*** 21,74 ***HC:*** 95,65 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**17** Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Albóndigas de Pollo en Salsa. (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO ***Kcal:*** 500 ***Lip:*** 17,58 ***Prot:*** 19,47 ***HC:*** 65,64 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo	**18** Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 634 ***Lip:*** 17,30 ***Prot:*** 33,78 ***HC:*** 87,04 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**19** Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 760 ***Lip:*** 27,29 ***Prot:*** 28,31 ***HC:*** 99,63 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**20** FESTIVO
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 618 ***Lip:*** 15,38 ***Prot:*** 20,24 ***HC:*** 103,17 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**24** Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO ***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 26,00 ***Prot:*** 16,10 ***HC:*** 79,38 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**25** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Melva en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada ***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 19,29 ***Prot:*** 36,51 ***HC:*** 76,19 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**26** Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera ***Kcal:*** 599 ***Lip:*** 19,40 ***Prot:*** 25,59 ***HC:*** 80,20 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**27** Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur ***Kcal:*** 664 ***Lip:*** 25,48 ***Prot:*** 13,86 ***HC:*** 97,07 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada DÍA PROTEÍNA VEGETAL ***Kcal:*** 530 ***Lip:*** 14,35 ***Prot:*** 20,50 ***HC:*** 83,11 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo				

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo