

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Ensalada de Pasta  
Pollo Asado  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**12** Arroz a Banda.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**6** Crema de Zanahoria ECO.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**13** Coliflor en Tempura  
Guiso de Patata con Merluza  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**20** Ensalada Mixta  
Tortilla Francesa con Queso.  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Natillas de Vainilla  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

**7** Guisantes Rehogados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Fideos  
Rottti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

21

**1** Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

8



FESTIVO

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**9** Garbanzos Estofados con Verduras  
Delicias de Salmón  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

23

mediterránea

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.

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Ensalada de Pasta  
Merluza al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**12** Arroz a Banda.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**6** Crema de Zanahoria ECO.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Fruta

**13** Coliflor en Tempura  
Guiso de Patata con Merluza  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**20** Ensalada Mixta  
Tortilla Francesa con Queso.  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Natillas de Vainilla  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

**7** Guisantes Rehogados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Fideos  
Tortilla Francesa con Queso.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

21

**1** Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

8



FESTIVO

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Delicias de Salmón  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**9** Garbanzos Estofados con Verduras  
Delicias de Salmón  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

23

mediterránea

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.

# Menú Toledo Junio 2023

Sin Frutos Secos - - Colegio Rosa Parks (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**5** Ensalada de Pasta  
Albóndigas Mixtas  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**12** Arroz a Banda.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**6** Crema de Zanahoria ECO.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**13** Coliflor en Tempura  
Guiso de Patata con Merluza  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**20** Ensalada Mixta  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Natillas de Vainilla  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

**7** Guisantes Rehogados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Fideos  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**21**

**1** Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8**



FESTIVO

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22**

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa de Jamón York.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**9** Garbanzos Estofados con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**23**

mediterránea

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.

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Ensalada de Pasta ( Pasta Sin Gluten)  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**6** Crema de Zanahoria ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**7** Guisantes Rehogados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**1** Pasta Sin Gluten con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa de Jamón York.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**12** Arroz a Banda.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**13** Ensalada Mixta  
Guiso de Patata con Merluza  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**14** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Rottie de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**16** Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**20** Ensalada Mixta  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Chips  
Pan Sin Gluten y Agua  
Natillas de Vainilla  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21**

**22**

**23**



**FESTIVO**

mediterránea

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.

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**5** Ensalada de Pasta  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**6** Crema de Zanahoria ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**7** Guisantes Rehogados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**1** Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**12** Arroz a Banda.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**13** Ensalada Mixta  
Guiso de Patata con Merluza  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**14** Sopa de Fideos  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**16** Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**20** Ensalada Mixta  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21**

**22**

**23**

**8**



**FESTIVO**

**DÍA ESPECIAL**

*mediterránea*

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.

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Ensalada de Pasta (Pasta Sin Huevo)  
Pollo Asado  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**12** Arroz a Banda.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**6** Crema de Zanahoria ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**13** Coliflor en Tempura  
Guiso de Patata con Merluza  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**20** Ensalada Mixta  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Natillas de Vainilla

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**7** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**21**

**1** Pasta Sin Huevo con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8**



**FESTIVO**

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22**

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**9** Garbanzos Estofados con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Pasta (Pasta Sin Huevo)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Lentejas con Chorizo.  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**23**

mediterránea

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.

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Ensalada de Pasta  
Albóndigas Mixtas  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**6** Crema de Zanahoria ECO.  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**7** Guisantes Rehogados  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**1** Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**2** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa de Jamón York.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**12** Arroz a Banda.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**13** Coliflor en Tempura  
Guiso de Patata con Merluza  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**14** Sopa de Fideos  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**15** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**16** Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**20** Ensalada Mixta  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Natillas de Vainilla  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21**

**22**

**23**



**FESTIVO**

**DÍA ESPECIAL**

mediterránea

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.