

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

6**7**

11 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Caballa en Aceite
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

Sopa de Fideos
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Fruta

14

Crema de Calabacín ECO.
Tortilla Francesa.
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Tallarines con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1

Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

8**15**

Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22

Ensalada Mixta
Medallón de Salmón
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 **Pochas con Chistorra**
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



FESTIVO

7



FESTIVO

8



FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14

Crema de Calabacín ECO.
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15

Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 **Pochas con Chistorra**
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

11 **Crema de Zanahoria ECO.**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 **Arroz a Banda**
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 **Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten)**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 **Pasta Sin Gluten Boloñesa**
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra.
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

11 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO.
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

4 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

5 **Pochas con Chistorra**
 Magras con Tomate
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras.
 Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Patatas Panadera
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda.
 Rotti de Pavo al Horno.
 Zanahoria ECO en Guiso
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 **Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo)**
Merluza al Horno
 Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO.
 Filetes Rusos con Tomate
 Arroz Pilaf
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados.
 Rape al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 **Pasta Sin Huevo Boloñesa**
 Gallo a la Bilbaína
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**
 Cocido Completo con Verduras
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO.
 Pollo al Ajillo
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera al Horno
 Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

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 Diciembre 2023

Sin Cerdo - - Colegio Rosa Parks (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 **Judías Blancas Estofadas con Verduras**
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 **Arroz a Banda**
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO.
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Ensalada Mixta**
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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 Diciembre 2023

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - Colegio Rosa Parks (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra.
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

11 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO.
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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.