

MENU PARA COLEGIOS CON CATERING



REGISTRO SANITARIO R.G.S.A. Nº 2604.937/TO

TELF/FAX 925.353.767 Autov. Madrid-Toledo Km 63.200 Olías del Rey Toledo

MARZO 2018																			
				JUEVES 1				VIERNES 2											
				Paella de verduras Puré de atún con ensalada de zanahorias (1.6) Fruta				Crema de verduras (ace,pue,zan,esp) Tortilla francesa(1h) con ensalada de maiz(3) Fruta											
				KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP								
				388	22,2	42,3	8	763	46,05	66,5	29,8								
LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
Lentejas con arroz Burguesa de atún y ensalada de maiz(1.6.4) Fruta				Crema de zanahoria Huevos Moll (1h) y ensalada de remolacha (1.3) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta				Arroz tres delicias (2.1.3.6.7) Lenguado en salsa con ensalada de maiz(4) Fruta				DÍA DE LA ENSEÑANZA			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
814	33,3	75,5	59,2	604	40,8	32	22,3	984	33,5	112	41,6	640	31,4	59	33,1				
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Merluza en salsa con ensalada de maiz (4) Fruta				Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera a la jardinera (1.3) Fruta				Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Tortilla española(1h) y ensalada de remolacha Fruta				Arroz con tomate Filete de pollo con ensalada de zanahorias Fruta				Lentejas con verduras Palometa en salsa con ensalada de zanahoria (3) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
685	24,7	80	39,3	784	39,8	53,7	44	899	55,8	60,3	40,9	554	23,4	51,6	34,6	792	32	72	62
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
Macarrones con chorizo(1.7) Lenguado en salsa con ensalada de remolacha Fruta				Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Tortilla española(1h) y ensalada de maiz (3) Fruta				Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas naturales Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta				Arroz con tomate Palometa en salsa con ensalada de maiz (4) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
789	31,3	86,2	43,4	805	53,4	40,2	35,4	765	33,2	58,2	50,6	984	33,5	112	41,6	692	32,4	69,5	33,6
SUGERENCIAS DE CENAS																			
								JUEVES 1				VIERNES 2							
								Brócoli cocido Escalope de ternera				Champiñones salteados Empanada gallega							
LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
Ensalada calabresa Bistec a la plancha				Acelgas rehogadas Atún encebollado				Guisantes estofados Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Crema parmentier Fiambre de pavo con ensalada				Ensalada campera Calamares con lechuga			
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
Espárragos con mahonesa Cinta de lomo con ensalada de remolacha				Ensalada calabresa Filete de lenguado con calabaza				Brócoli cocido Atún encebollado				Calabacín asado Empanada gallega				Guisantes estofados Abadejo a la plancha			
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
Ensalada tropical Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				Acelgas rehogadas Abadejo a la plancha				Espárragos con mahonesa Filete de lenguado con calabaza				Calabacín asado Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Crema de champiñón Emperador con mahonesa			

Todos los menus estan elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua, todos los dias.
La elaboracion de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.

Gluten. 1	Crustáceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuetes. 5	Soja. 6	Leche. 7	Frutos Secos cascara. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Dios. Anifre y sulfites. 14