

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

JUNIO 2018																			
																VIERNES 1			
																Caracolas con tomate (1)			
																Calope de jamón con ensalada de zanahoria (1)			
																Fruta			
																KCAL	PROT	CARBH	LIP
																699	33,6	46,2	28
LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
Arroz tres delicias (2.1.3.6.7)				Ensalada de alubias (3.4)				Crema de zanahoria				Ensalada de pasta (1.3.4)				Guisantes rehogados			
Burguesa de atún y ensalada de maíz(1.6.4.)				Pasta española(1h) y ensalada de remolacha				Salchichas de pavo con tomate (1.7)				Lenguado en salsa con ensalada de maíz(4)				Albóndigas de ternera a la jardinera (1.3)			
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
705	33,7	57	45,8	796	61,2	34	32,8	692	38,8	50,5	37,1	648	38,8	38,9	38,8	650	34,1	50,2	35,2
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Lentejas con verduras				Ensaladilla rusa (1.3.4.7)				Arroz con tomate				Ensalada de garbanzos(3.4)				Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1)			
Pollo asado con patatas naturales				Ragout de ternera con verduras				Filete de merluza con ensalada de maíz (4)				ortilla francesa(1)y ensalada de remolacha(3)				Coré de atún con ensalada de zanahorias (1.6.)			
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
777	24	91	54	843	45,7	73,7	33	573	30,4	59	19,1	940	56,75	73,5	42,8	547	19,3	78,7	17,9
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Paella de verduras				Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7)				Guisantes rehogados				Crema de calabacín				Macarrones con chorizo(1.7)			
Solometa en salsa con ensalada de zanahoria (1)				Filete de pollo con ensalada de remolacha				Pavos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.)				Lenguado en salsa con ensalada de maíz(4)				Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7)			
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
679	36,2	45,3	49	689	33,5	47,1	50,6	749	46,5	39,9	53,4	653	34	57,5	35,5	721	24,1	80,9	49,3
SUGERENCIAS DE CENAS																			
																VIERNES 1			
																Ensalada calabresa			
																Calamares con lechuga			
LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
Espárragos con mahonesa				Ensalada campera				Brócoli cocido				Calabacín asado				Guisantes estofados			
Cinta de lomo con ensalada de remolacha				Calamares con lechuga				Atún encebollado				Empanada gallega				Atún encebollado			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Ensalada tropical				Acelgas rehogadas				Espárragos con mahonesa				Calabacín asado				Crema de champiñón			
Abadejo a la plancha				Filete de lenguado con calabaza				Escalope de ternera con ensalada				Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Chuleta de cerdo con lechuga y tomate			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Acelgas rehogadas				Ensalada campera				Brócoli salteado				Crema de calabacín				Espárragos gratinados			
Cinta de lomo con ensalada de remolacha				Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Filete de lenguado con calabaza				Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				Abadejo a la plancha con lechuga			

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	Crustaceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuetes. 5	Soja. 6	Leche. 7	Frutos Secos cascara. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Ajitarrones. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14