

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

OCTUBRE 2018																			
LUNES 1				MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
Caracolas con tomate (1) Ragout de ternera con verduras Fruta				Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Lenguado en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta				Arroz con tomate Albóndigas de pollo a la jardinera (1.3.7) Fruta				Ensaladilla rusa (1.3.4.7) Doré de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7) Fruta				Lentejas con verduras Bartilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria(4) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
736	33,7	78,7	30	825	41,6	63,8	48,6	696	36,4	63,5	28,6	1154	50,6	107,9	47,2	857	37	102	37
LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11							
Judías verdes rehogadas Palometa en salsa con ensalada de zanahoria (1.3.4.6.7) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1.3.4.6.7) Fruta				Macarrones con magro (1) Bartilla española(1h) y ensalada de remolacha (4) Fruta				Lentejas con arroz Filete de merluza con ensalada de maíz (4) Fruta							
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
780	41,2	39,2	58,6	984	33,5	112	41,6	753	56,2	38	28,8	682	30	77,5	32,5				
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Arroz tres delicias (2.1.3.6.7) Buevos Moll (1h) y ensalada de remolacha (1.3.4.6.7) Fruta				Crema de zanahoria Lenguado en salsa con ensalada de zanahoria (1.3.4.6.7) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1.3.4.6.7) Fruta				Ensalada de pasta (1.3.4) Burguesa de atún y ensalada de maíz(1.6.4.7) Fruta				Guisantes rehogados Cinta de lomo con ensalada de maíz (7) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
634	37,2	52,5	23,9	610	35	38,5	31,5	984	33,5	112	41,6	713	41,1	36,9	51,5	664	41	35,6	42,8
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Pollo asado con patatas naturales Fruta				Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Palometa en salsa con ensalada de maíz (4) Fruta				Judías verdes rehogadas Bartilla española (1h) y ensalada de zanahoria (4) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1.3.4.6.7) Fruta				Paella de verduras Filete de merluza con ensalada de maíz (4) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
817	24,3	99,7	50,9	789	41,2	55,2	43,6	771	47,8	37,2	38,9	984	33,5	112	41,6	563	33,2	49,8	19,5
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 31											
Arroz con tomate Bartilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria(4) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7.1.3.4.6.7) Fruta				Crema de verduras (ace,pue,zan,esp) Lenguado en salsa con ensalada de maíz(4) Fruta											
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP								
748	37,4	83,5	23,6	984	33,5	112	41,6	589	33,8	42	32								
SUGERENCIAS DE CENAS																			
LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
Espárragos con mahonesa Filete de lenguado con calabaza				Calabacín asado Escalope de ternera				Brócoli cocido Calamares con lechuga				Calabacín asado Escalope de jamón con ensalada de zanahoria (1.7)				Ensalada campera Atún encebollado			
LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 11				<b>FIESTA NACIONAL</b>			
Espinacas con bechamel Emperador con mahonesa				Ensalada mixta Calamares a la romana				Ensalada calabresa Atún encebollado				Guisantes estofados Cinta de lomo con ensalada de maíz							
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19							
Ensalada tropical Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Ensalada campera Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				Brócoli salteado Filete de lenguado con calabaza				Calabacín asado Bistec a la plancha				Espárragos gratinados Emperador con lechuga y tomate (4)			
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Acelgas rehogadas Abadejo a la plancha con lechuga				Crema parmentier Cinta de lomo con ensalada de remolacha				Calabacín asado Filete de lenguado con calabaza				Crema de acelgas Atún encebollado				Espinacas con bechamel Escalope de ternera			
LUNES 30				MARTES 31				MIÉRCOLES 31											
Brócoli cocido Empanada gallega				Ensalada campera Calamares con lechuga				Crema de calabacín Cinta de lomo con ensalada de maíz											

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	Crueltes. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuates. 5	Soja. 6	Lecite. 7	Frutos Secos cascara. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

