

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

FEBRERO 2020																			
LUNES 3				MARTES 4				MIÉRCOLES 5				JUEVES 6				VIERNES 7			
Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Doré de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7) Fruta				Paella de verduras. Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7) Fruta				Macarrones a la boloñesa (1) Rosada en salsa y ensalada de maíz.4 Fruta				Sopa de fideos (1.7) Picado completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta				Judías verdes rehogadas ortilla española(1h) y ensalada de remolacha (4) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
1047	31,2	118,1	47,3	442	12,4	51,5	34,9	648	20,1	88,8	30,4	864	18,9	119	37,1	691	39,8	48,2	30,9
LUNES 10				MARTES 11				MIÉRCOLES 12				JUEVES 13				VIERNES 14			
Sopa de fideos (1.7) Picado completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta				Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera a la jardinera (1.3) Fruta				Arroz con tomate Lenguadina en salsa con ensalada de maíz(4) Fruta				Lentejas con verduras Bovos Moll (1h) con ensalada de zanahorias (1.3) Fruta				Caracolas con tomate (1) Alometa en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
864	18,9	119	37,1	664	25,2	60,7	39,5	520	16,8	66	28,6	775	28,4	83,2	61,1	593	23,6	83,5	14,7
LUNES 17				MARTES 18				MIÉRCOLES 19				JUEVES 20				VIERNES 21			
Crema de verduras (ace,pue,zan,esp) Pollo asado con patatas naturales Fruta				Sopa de fideos (1.7) Picado completo (gar.pat,zan,jud,rep,ter) (7) Fruta				Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Lenguadina en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta				Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) ortilla francesa(1h) y ensalada de zanahoria(4) Fruta				Arroz con tomate Burguesa de atún y ensalada de maíz(1.6.4.) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
497	12,2	62,5	35	864	18,9	119	37,1	669	16,7	93,2	38,9	813	33	95,3	34,6	585	19,1	64	41,3
LUNES 24				MARTES 25				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28			
								Guisantes rehogados ortilla española(1h) y ensalada de remolacha (4) Fruta				Crema de zanahoria Ragout de ternera con verduras Fruta				Macarrones con tomate (1) Rosada en salsa y 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
#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	557	34,1	44,7	22,1	609	21,1	77,7	21,5	538	30,8	44,1	23,5
SUGERENCIAS DE CENAS																			
LUNES 3				MARTES 4				MIÉRCOLES 5				JUEVES 6				VIERNES 7			
Acelgas rehogadas Bistec a la plancha				Consomé Empanada gallega				Crema de acelgas Estofado de ternera con verduras				Consomé Abadejo a la plancha con lechuga				Brócoli cocido Atún encebollado con tomate			
LUNES 10				MARTES 11				MIÉRCOLES 12				JUEVES 13				VIERNES 14			
Brócoli cocido Calamares con lechuga				Crema de acelgas Empanada gallega				Ensalada campera Escalope de jamón con tomate				Crema de champiñón Atún encebollado				Espinacas con bechamel Cinta de lomo con ensalada de maíz			
LUNES 17				MARTES 18				MIÉRCOLES 19				JUEVES 20				VIERNES 21			
Ensalada tropical Empanada gallega				Ensalada de garbanzos Atún encebollado				Brócoli salteado Escalope de ternera con ensalada				Crema de calabacín Filete de lenguado con calabaza				Judías verdes rehogadas Bistec a la plancha			
LUNES 24				MARTES 25				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28			
								Acelgas rehogadas Emperador con mahonesa				Crema de champiñón Calamares con lechuga				Guisantes rehogados 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	Crustráceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuetes. 5	Soja. 6	Leche. 7	Fritas Secas casearas. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Mirramas. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

