

# Menú línea fría TOLEDO. Septiembre 2023

Basal - - Colegios Toledo

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
<b>11</b>	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Tortilla de Patatas con Cebolla  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>12</b>	Crema Hortelana Arroz al Horno con Pavo, Zanahoria y Guisantes  Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>13</b>	Espirales Boloñesa Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	<b>14</b>	Judías Verdes Sañeadas Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>15</b>	Lentejas con Verduras Cocidas Merluza al Horno Encebollada  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30g.) y Agua Yogur de sabor
<b>Kcal: 417 Lp: 24.37 Prot: 33.07 HC: 61.45</b> <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 502 Lp: 34.68 Prot: 35.30 HC: 57.17</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 349 Lp: 23.08 Prot: 36.17 HC: 72.38</b> <b>Cena:</b> Verduras + Huevo + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 439 Lp: 32.37 Prot: 35.81 HC: 54.41</b> <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 507 Lp: 35.95 Prot: 36.61 HC: 61.85</b> <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteos + Fruta	
<b>18</b>	Crema de Verduras Estofado de Patatas con Magro de cerdo  Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>19</b>	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>20</b>	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	<b>21</b>	Tallarines con Tomate y Orzaino Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>22</b>	Judías Pintas Estofadas Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Pimientos asados Pan Blanco (30g.) y Agua Fruta Temporada
<b>Kcal: 388 Lp: 27.61 Prot: 30.49 HC: 61.10</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 347 Lp: 24.81 Prot: 34.31 HC: 62.74</b> <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 406 Lp: 27.08 Prot: 30.87 HC: 62.06</b> <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 470 Lp: 32.61 Prot: 36.10 HC: 51.31</b> <b>Cena:</b> Verduras + Pescado + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 472 Lp: 33.13 Prot: 37.51 HC: 61.68</b> <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteos + Fruta	
<b>25</b>	Crema de Zanahoria Coditos con Tomate y Atún  Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>26</b>	Potaje de Lentejas con Calabaza Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>27</b>	Cazuela de Fideos con Choco Cordon Bleu  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	<b>28</b>	Arroz con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín  Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	<b>29</b>	Alubias Blancas Guisadas Abadejo a Las Finas Hierbas  Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur de sabor
<b>Kcal: 370 Lp: 25.34 Prot: 30.02 HC: 57.11</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 414 Lp: 28.10 Prot: 35.51 HC: 60.37</b> <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 497 Lp: 36.44 Prot: 37.17 HC: 72.38</b> <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 441 Lp: 30.77 Prot: 34.67 HC: 60.47</b> <b>Cena:</b> Verduras + Pescado + Lácteos + Fruta		<b>Kcal: 412 Lp: 28.82 Prot: 37.73 HC: 60.35</b> <b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteos + Fruta	