Menú I. fría Talavera Reina. Mayo 2025

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5 Crema Hortelana ECO Estofado de Patatas con Ternera Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	6 Arroz con Pisto Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	7 Lentejas Guisadas con Pollo Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	8 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	9 Espirales con Tomate ECO Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 493 ***Lip:*** 12,04 ***Prot:*** 20,71 ***HC:*** 77,85 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 562 ***Lip:*** 17,08 ***Prot:*** 12,36 ***HC:*** 89,58 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 596 ***Lip:*** 17,77 ***Prot:*** 22,36 ***HC:*** 85,42 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	***Kcal:*** 485 ***Lip:*** 17,62 ***Prot:*** 22,20 ***HC:*** 60,99 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 536 ***Lip:*** 24,95 ***Prot:*** 29,46 ***HC:*** 73,77 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
12 Potaje de Alubias Blancas ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	13 Lacitos ECO Boloñesa Salmón al Horno Marinado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	14 Puchero Flamenquín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	15	16
Kcal: 568 ***Lip:*** 22,39 ***Prot:*** 17,72 ***HC:*** 74,57 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 701 ***Lip:*** 27,83 ***Prot:*** 31,50 ***HC:*** 80,11 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 615 ***Lip:*** 21,10 ***Prot:*** 21,59 ***HC:*** 83,29 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta		
19 Crema de Verduras ECO Filete de Lomo de Cerdo al Horno Patatas al Horno a la Provenzal ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	20 Coditos ECO con Tomate y Queso Palometa al Vapor al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	21 Lentejas guisadas con Arroz ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	22 Garbanzos con Espinacas ECO Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	23 Crema de Calabaza ECO Abadejo al Horno a la Gallega Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 444 ***Lip:*** 14,10 ***Prot:*** 15,20 ***HC:*** 66,78 ***Cena:*** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 595 ***Lip:*** 21,82 ***Prot:*** 26,69 ***HC:*** 72,11 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 519 ***Lip:*** 18,54 ***Prot:*** 17,38 ***HC:*** 71,11 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	***Kcal:*** 499 ***Lip:*** 19,52 ***Prot:*** 22,34 ***HC:*** 60,18 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 451 ***Lip:*** 16,59 ***Prot:*** 23,14 ***HC:*** 54,62 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
26 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	27 Arroz 3 Delicias Vegetal Pavo al Horno a la Cazadora Ensalada de Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	28 Lacitos ECO Boloñesa Dados de Atún al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	29 Crema de Calabacín ECO Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	30 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Merluza al Horno en Salsa Verde Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 611 ***Lip:*** 24,49 ***Prot:*** 18,98 ***HC:*** 79,88 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 603 ***Lip:*** 18,27 ***Prot:*** 26,46 ***HC:*** 83,73 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 655 ***Lip:*** 20,30 ***Prot:*** 33,17 ***HC:*** 83,97 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 487 ***Lip:*** 17,00 ***Prot:*** 18,16 ***HC:*** 68,43 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	***Kcal:*** 551 ***Lip:*** 19,76 ***Prot:*** 24,25 ***HC:*** 70,66 ***Cena:*** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

mediterránea

Menú I. fría Talavera Reina. Mayo 2025

Basal - . - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

mediterránea