

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>2</b> Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>3</b> Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>4</b> Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
<b>7</b> Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>8</b> Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>9</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>10</b> Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>11</b> Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Coditos con Tomate Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>23</b> Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>24</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>25</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>28</b> Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>30</b> Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate <b>Filete de Pollo al Horno</b> Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	9 <b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b>  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate <b>Salchichas de Pavo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	23 <b>Estofado de Patatas con Verduras</b> Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 <b>Lentejas Estofadas con Verduras</b> Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>2</b> Arroz con Tomate <b>Tortilla Francesa</b> Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>3</b> Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta	<b>4</b> Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo
<b>7</b> Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo	<b>8</b> Judías Verdes con Cebolla y Ajo <b>Merluza al Horno</b> Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>9</b> <b>Sopa de Fideos</b> <b>Garbanzos Estofados con Verduras</b>  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Macarrones con Atún <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta	<b>11</b> Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Coditos con Tomate <b>Caballa en Aceite</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo	<b>23</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras</b> Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>24</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>25</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO <b>Merluza al Horno</b> Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>28</b> Brócoli Rehogado con Ajitos <b>Tallarines con Tomate</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta	<b>30</b> <b>Lentejas Estofadas con Verduras</b> Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>2</b> Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>3</b> Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>4</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
<b>7</b> Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>8</b> Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>9</b> Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>10</b> Pasta Sin Gluten con Atún Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>11</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Pasta Sin Gluten con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>23</b> Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>24</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>25</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>28</b> Brócoli Rehogado con Ajitos Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>30</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# Menú Toledo in situ Abril 2025

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - Colegio Ilarcus (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
7 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta Sin Huevo con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Pasta Sin Huevo con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Patata + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Patata + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con chorizo (100 g judías, patata 65g) 3 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate 76 g arroz y 50 g salsa tomate 2,5 R de HC Lomo Asado Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras (135 g pasta) 3 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Patata (137g garbanzos, 32,5g patata cocida) 3R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
7 Arroz Campesina 114 g arroz 3 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías y 65 g patatas) 1,5 R de HC Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos, 65 g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta con Atún (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 65 g patata) 2,5 R de HC Merluza a la Bilbaína Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	23 Estofado de Patatas con Verduras (patata 195g) 3 R de HC Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate) Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO (calabacín 150g, zanahoria 100g, patata 32,5g) 1,5 R de HC Pollo Asado Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada y Yogur Desnatado sabores 1,5 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC Pasta Boloñesa (90 g pasta y 50 g salsa tomate frito) 2,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 97,5 g patata) 3 R de HC Merluza al Horno Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

# Menú Toledo in situ Abril 2025

Sin Proteína de Leche de Vaca ni Frutos Secos - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua <b>Fruta de Temporada</b> <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate <b>Salchichas de Pavo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua <b>Fruta de Temporada</b> <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada  Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína  Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	23 Estofado de Patatas con Verduras Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# Menú Toledo in situ Abril 2025

Sin Legumbre (Sí Trazas de Soja) - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>2</b> Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>3</b> Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>4</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
<b>7</b> Arroz Campesina Sin Guisantes Tortilla Francesa con Atún  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>8</b> Crema de Zanahoria ECO Ragout de Ternera Estofada  Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>9</b> Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>10</b> Macarrones con Atún Filete de Pollo al Horno  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>11</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Billáina  Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Coditos con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>23</b> Estofado de Patatas con Verduras. Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>24</b> Sopa de Arroz Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>25</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>28</b> Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>30</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.